

وزارت معارف

معینیت نصاب تعلیمی، تربیهٔ معلم و مرکز ساینس

ریاست عمومی انکشاف نصاب تعلیمی و تألیف کتب درسی

کتاب معلم

رهنمای تدریس تربیت بدنی

صنف نهم



سال چاپ: ۱۳۹۰ هـ ش.

توپ را بین شاگردان انداختن و آن ها را به امان خدا رها کردن به هیچ توجیه و بهانه پذیرفتنی نیست، بهانه های مانند تعداد شاگردان زیاد است، چیزی برای آموزش وجود ندارد و حالا آن ها فقط بازی کنند و یا نمی توان برای هر صنفی برنامه ریزی کرد و غیره نشانه عدم سازماندهی، نداشتن برنامه و هدف و ارزش تعهد شغلی است، تدوین این رهنما یکی از روش های مبارزه با تفکرات نادرست است.



وزارت معارف

معینیت انکشاف نصاب تعلیمی، تربیهٔ
معلم و مرکز ساینس
ریاست عمومی انکشاف نصا ب تعلیمی
و تألیف کتب درسی

کتاب معلم
رهنمای تدریس تربیت بدنی
صنف نهم

سال چاپ: ۱۳۹۰ هـ . ش.

مؤلفان:

دوکتور عبدالعزیز بهبود عضو ریاست نصاب
معاون مؤلف محمد آصف ولیزاد عضو علمی ریاست انکشاف نصاب تعلیمی و تألیف کتب درسی

ایدیت زبانی:

عبدالرزاق اسمر
عبدالرزاق کوهستانی

کمیتهٔ دینی، سیاسی و فرهنگی:

- مولوی عبدالصبور عربی.
- دکتور محمد یوسف نیازی مشاور وزارت معارف و مسؤول پروژهٔ انکشاف نصاب تعلیمی.
- حبیب الله راحل مشاور وزارت معارف در ریاست انکشاف نصاب تعلیمی و تألیف کتب درسی.

کمیتهٔ نظارت:

دکتور اسدالله محقق معین نصاب تعلیمی، تربیهٔ معلم و مرکز ساینس
دکتور شیر علی ظریفی مسؤول پروژهٔ انکشاف نصاب تعلیمی
معاون سرمؤلف عبدالظاهر گلستانی رئیس عمومی انکشاف نصاب تعلیمی و تألیف کتب درسی

طرح و دیزاین: حمیدالله غفاری و محمد اشرف امین

بسم الله الرحمن الرحیم



سرود ملی

دا وطن افغانستـــان دی — دا عزت د هــر افغان دی

کور د سولې کور د تورې — هر بچی یې قهرمـــان دی

دا وطن د ټولو کـور دی — د بلــوڅـــو د ازبکـــو

د پښتـــون او هزاره وو — د ترکمنـــو د تـــاجکـــو

ورسره عرب، گوجـر دي — پامیـریان، نورستانیـــان

براهوي دي، قزلباش دي — هم ایمـــاق، هم پشه یان

دا هیـــواد به تل ځلیږي — لکــه لمـر پر شنه اسمان

په سینــه کې د اسیـــا به — لکـــه زړه وي جـــاویدان

نوم د حق مو دی رهبـــر — وایو الله اکبر وایو الله اکبر



بسم الله الرحمن الرحیم

پیام وزیر معارف

استادان و معلمان محترم،

تعلیم و تربیه اساس توسعه و انکشاف هر کشور را تشکیل می دهد و نصاب تعلیمی یکی از عناصر بنیادی تعلیم و تربیه می باشد که مطابق انکشافات علمی و نیازمندی‌های جامعه وضع می گردد، واضح است که انکشافات علمی و ضرورت‌های جامعه همواره در حال تَطَوُر می‌باشد؛ بناءً لازم است نصاب تعلیمی نیز به صورت علمی و دقیق مطابق ایجابات عصر و زمان انکشاف نماید. البته نباید نصاب تعلیمی تابع تغییرات سیاسی، نظریات و تمایلات اشخاص گردد.

کتاب رهنمای معلم که امروز در دسترس شما قرار دارد بنابر همین مشخصات تهیه و ترتیب گردیده و با تکیه بر میتودهای جدید تدریس، فعالیت‌ها و مواد معلوماتی نیز در آن اضافه شده است که یقیناً برای فعال نگاه داشتن شاگردان در عملیهٔ تدریس مفید و مؤثر می‌باشد.

امیدوارم محتویات این کتاب که با استفاده از روش‌های آموزش فعال تألیف و تدوین شده است، مورد استفادهٔ شما استادان عزیز قرار گیرد. با استفاده از فرصت از اولیای محترم شاگردان تقاضا بعمل می آید تا در تعلیم و تربیهٔ با کیفیت دختران و پسران خود همکاری متداوم نمایند، تا به این وسیله اهداف و آروزهای نظام معارف بر آورده گردد و نتایج و دست آوردهای خوبی برای نسل جوان و کشور ما داشته باشد.

استادان و معلمان گرانقدر ما در تطبیق مؤثر نصاب تعلیمی رسالت و مسؤولیت بزرگ دارند.

وزارت معارف همواره تلاش می نماید تا نصاب تعلیمی معارف مطابق اساسات و ارزشهای دین مبین اسلام، نیازمندی‌های جامعه و منافع ملی و وطندوستی با معیارهای جدید علمی ساینس و تکنالوژی انکشاف نماید.

به منظور نیل به این مأمول بزرگ ملی از تمام شخصیت‌های علمی، دانشمندان تعلیم و تربیهٔ کشور و اولیای محترم شاگردان تمنا دارم، تا با ارائهٔ نظریات و پیشنهادات رهنمودی و سودمند خویش مؤلفان ما را در بهبودبخشی بیشتر از پیش تألیف کتب درسی و رهنماهای معلمان یاری نمایند.

از همهٔ دانشمندانی که در تهیه و ترتیب این کتاب سهم گرفته اند، و نیز از مؤسسات محترم ملی و بین المللی و سایر کشورهای دوست که در تهیه و ترتیب نصاب تعلیمی جدید، طبع و توزیع کتب درسی و رهنماهای معلمان زمینه سازی و یا همکاری‌های مادی یا معنوی نموده اند صمیمانه اظهار امتنان و قدردانی نموده تداوم همکاری‌های شان را آرزو می نمایم.

و من الله التوفیق

فاروق «وردک»

وزیر معارف جمهوری اسلامی افغانستان

فهرست مطالب

فهرست پروگرام رهنمای معلم صنف نهم

مقدمه

پروگرام رهنمای معلم صنف نهم

• کلیات. کلیات پروگرام درسی در صنف نهم مشتمل است بر: پلان‌های سالانه (برای مکاتب گرمسیر و سردسیر به طور جداگانه پلان طراحی شده است، اما محتوا در هر دو یکسان است) با پیش بینی ۲۸ ساعت آموزشی برای یک سال تعلیمی نهٔ ماهه؛ طرح درس‌های نهٔ ماهه؛ چهار طرح درس نمونه و طرزالعمل ارزیابی از مضمون تربیت بدنی در صنف نهم.

توصیه می‌شود معلمان قبل از آغاز سال تعلیمی پلان‌های سالانه را به همراه طرح درس‌های نه ماهه و همچنین طرزالعمل ارزیابی مطالعه و با بهره گیری از طرح درس‌های نمونهٔ روزانه، برای خود طرح درس بنویسند.

• محتوای نظری: محتوای نظری پیش بینی شده برای این صنف مشتمل است بر: تاریخچهٔ المپیک؛ روش‌های کسب و توسعهٔ آماده‌گی‌های جسمانی؛ قابلیت‌های آماده‌گی جسمانی (قلبی – تنفسی، هماهنگی، استقامت عضلاتی)؛ روش‌های حفظ و نگهداری وسایل ورزشی؛ چاقی و ورزش؛ تناسب اندام و ورزش و تاریخچه و قوانین و مقررات رشته‌های ورزشی هندبال و باسکتبال.

در پلان‌های سالانه، بخشی تحت عنوان «تذکرات» آمده است که توجه و رعایت مفاد آن به معلمان توصیه می‌شود.

• محتوای عملی: محتوای عملی پیش بینی شده برای صنف نهم مشتمل است بر: آماده‌گی جسمانی؛ آموزش رشته‌های ورزشی باسکتبال و هندبال.

برنامه عملی در طول سال در دو بخش جداگانه ارائه می‌شود: یک بخش آن از ابتدای سال تا امتحانات چهار و نیم ماه و بخش دیگر آن پس از امتحانات چهار و نیم ماه تا پایان سال. به دلیل اهمیت آماده‌گی جسمانی، به ویژه آماده‌گی قلبی – تنفسی، این موضوع در هر دو بخش برنامه عملی آموزش داده شده و تمرینات عملی آن اجرا می‌شوند.

به منظور سهولت اثر آموزش و کمک به معلمان و تدریس بهتر درس، ستونی در طرح درس‌های نهٔ ماهه تحت عنوان «صفحات مرتبط در راهنمای تدریس» پیش بینی شده است. در این ستون آدرس مطالب مرتبط و مورد نیاز معلم در رابطه با هر عنوان یا فعالیت درسی در کتاب راهنمای تدریس مشخص شده است.

فهرست کلیات

کلیات

پلان سالانه درس تربیت بدنی در صنف نهم
(مخصوص ولایت‌هایی که‌سال تعلیمی در حمل آغاز می‌شود-مکاتب سردسیر)

ماه	محتوا	هفته اول	هفته دوم	هفته سوم	هفته چهارم
حمل	عملی	درس ۱	درس ۲	درس ۳	درس ۴
		آشنایی	آماده‌گی جسمانی	آماده گی جسمانی	باسکتبال
ثور		درس ۵	درس ۶	درس ۷	درس ۸
		باسکتبال	باسکتبال	باسکتبال	باسکتبال
جوزا		درس ۹	درس ۱۰	درس ۱۱	درس ۱۲
		باسکتبال	باسکتبال	باسکتبال	باسکتبال
سرطان		درس ۱۳	درس ۱۴	امتحانات چهار و نیم ماهه	
		آزاد	آزاد		
اسد		رخصتی (دو هفته)		درس ۱۵	درس ۱۶
				آماده گی جسمانی	آماده‌گی جسمانی
سنبله		درس ۱۷	درس ۱۸	درس ۱۹	درس ۲۰
		آماده‌گی جسمانی	آماده‌گی جسمانی	آماده‌گی جسمانی	هندبال
میزان		درس ۲۱	درس ۲۲	درس ۲۳	درس ۲۴
		هندبال	هندبال	هندبال	هندبال
عقرب		درس ۲۵	درس ۲۶	درس ۲۷	درس ۲۸
		هندبال	هندبال	هندبال	هندبال
قوس		امتحانات پایان سال			
نظری	نوبت اول	• تاریخچۀ المپیک (باستان – نوین) • روش های کسب و توسعه آماده گی های جسمانی • قابلیت های آماده گی جسمانی(قلبی- تنفسی) • روش های حفظ و نگهداری وسایل ورزشی • تاریخچه قوانین ومقررات رشته ورزشی باسکتبال			
	نوبت دوم	• چاقی و ورزش • تناسب اندام و ورزش • قابلیت های آماده گی جسمانی(هماهنگی،استقامت عضلاتی) • تاریخچه قوانین ومقررات رشته ورزشی هندبال			

تذکرات:

- معلم بر اساس عناوین تعیین شده در بخش محتوای نظری(ردیف بالا) و به تشخیص خود(در ابتدا یا انتهای ساعت درس) مطالب نظری را به شکل شفاهی به شاگردان منتقل‌کند. ضمناً از کل مطالب کتابچه یی تهیه و در اختیار شاگردان می‌گذارد و از مجموع آنها در زمان تعیین شده و به شیوه‌های معرفی شده در بخش ارزیابی،امتحان به عمل می‌آورد.
- در ساعات آزاد معلم مختار است تا از این فضای زمانی ایجاد شده در برنامه برای جبران صنف های تعطیل شده، برگزاری جشن‌های پایان دوره، بازی‌های تیمیو حتی آموزش‌های تکمیلی بهره ببرد.
- محتوای نظری (ردیف بالا) پیش بینی شده برای صنف هفتم به دو بخش مجزا تقسیم می‌شود. بخشی از آن به عنوان دانستنی‌ها در نوبت اول به شاگردان منتقل و از آنها امتحان به عمل می‌آید و بخش دیگر آن در نوبت دوم.

طرح درس نه ماهه درس تربیت بدنی در صنف نهم

(مخصوص‌ولایت‌هایی که‌سال‌تعلیمی‌درحمل‌آغازمی‌شود-مکاتب‌سردسیر)

عناوین درسی: آماده گی جسمانی ،آموزش رشته ورزشی باسکتبال، آموزش رشته ورزشی هندبال

مخاطبان برنامه : شاگردان دخترو‌پسر

ماه	درس هفته گی	محتوا و فعالیت ها ی مربوط به هر درس	صفحات مرتبط در راهنمای تدریس
حمل	۱	• آشنایی با یکدیگر و برنامه درسی که در طول سال اجرا خواهد شد • معرفی واحد درسی از نگاه تعلیم وتربیت ورزشی • تنظیم ومرور توافق و قرار دادها • توضیح دادن ونشان دادن نحوۀ حضور و گرم کردن بدن • انتخاب گروه ها، سرگروه ها، تعیین مسؤولیت ها و نقش ها	
	۲	آماده گی جسمانی • معرفی و تمرین قابلیت قلبی – تنفسی	
	۳	• تمرین جهت بهبود و توسعه قابلیت قلبی - تنفسی	
	۴	آموزش رشته ورزشی باسکتبال • آشنایی با توپ و میدان	
ثور	۵	• آشنایی با توپ و میدان	
	۶	• آموزش و تمرین تعادل و توازن	
	۷	• آموزش پاس و دریافت • تمرین پاس و دریافت • بازی با تأکید بر اجرای تخنیک های آموزش داده شده	
	۸	• تمرین پاس و دریافت • بازی ۲x۲ با تاکید بر اجرای تخنیک های آموزش داده شده	

جوزا	۹	• آموزش دریبل • تمرین دریبل • بازی با تأکید بر اجرای تخنیک های آموزش داده شده	
	۱۰	• آموزش ریباند • تمرین ریباند • بازی با تأکید بر اجرای تخنیک های آموزش داده شده	
	۱۱	• آموزش شوت جفت • تمرین شوت جفت • بازی با تأکید بر اجرای تخنیک های آموزش داده شده	
	۱۲	• بازی با تأکید بر اجرای تخنیک های آموزش داده شده	
سرطان	۱۳	• آزاد	
	۱۴	• آزاد	
	امتحانات چهار و نیم ماهه		
اسد	رخصتی (دو هفته)		
	۱۵	آماده گی جسمانی • معرفی و تمرین قابلیت استقامت عضلاتی	
	۱۶	• تمرین جهت بهبود و توسعه قابلیت استقامت عضلاتی	
سنبله	۱۷	• تمرین جهت بهبود و توسعه قابلیت استقامت عضلاتی	
	۱۸	• معرفی و تمرین قابلیت هماهنگی	
	۱۹	• تمرین جهت بهبود و توسعه قابلیت هماهنگی	
	۲۰	آموزش رشته ورزشی هندبال • آشنایی با توپ	
میزان	۲۱	• آموزش دریافت(از سه ناحیه بالاتر از سر،سینه،پایین تر از کمر) • تمرین دریافت	
	۲۲	• تمرین دریافت • بازی با تأکید بر اجرای تخنیک های آموزش داده شده	
	۲۳	• آموزش پاس(مرکزی ساده از بالا و پایین وبلند) • بازی۲x۲ با تأکید بر اجرای تخنیک های آموزش داده شده	
	۲۴	• تمرین پاس • بازی۴x۴ با تأکید بر اجرای تخنیک های آموزش داده شده	
عقرب	۲۵	• آموزش شوت(ساده مرکزی از بالا – در حال دوش) • تمرین شوت • بازی۵x۵ با تأکید بر اجرای تخنیک های آموزش داده شده	
	۲۶	• آموزش دریبل • تمرین دریبل • بازی۵x۵ با تاکید بر اجرای تخنیک های آموزش داده شده	
	۲۷	• آموزش گولکیپری • تمرین گولکیپری	
	۲۸	• آموزش دفاع • تمرین دفاع • بازی با تأکید بر اجرای تخنیک های آموزش داده شده	
قوس	امتحانات پایان سال		

پلان سالانه درس تربیت بدنی در صنف نهم
(مخصوص ولایت‌هایی که سال تعلیمی در سنبله آغاز می‌شود-مکاتب گرمسیر)

ماه	محتوا	هفته اول	هفته دوم	هفته سوم	هفته چهارم
سنبله	عملی			درس ۱	درس ۲
				آشنایی	آماده‌گی جسمانی
میزان		درس ۳	درس ۴	درس۵	درس ۶
		آماده گی جسمانی	باسکتبال	باسکتبال	باسکتبال
عقرب		درس ۷	درس ۸	درس ۹	درس ۱۰
		باسکتبال	باسکتبال	باسکتبال	باسکتبال
قوس		درس ۱۱	درس ۱۲	امتحانات چهار و نیم ماهه	
		باسکتبال	باسکتبال		
جدی		رخصتی(دو هفته)		درس ۱۳	درس ۱۴
				آزاد	آزاد
دلو		درس ۱۵	درس ۱۶	درس ۱۷	درس ۱۸
		آماده‌گی جسمانی	آماده‌گی جسمانی	آماده‌گی جسمانی	آماده‌گی جسمانی
حوت		درس ۱۹	درس ۲۰	درس ۲۱	درس ۲۲
		آماده‌گی جسمانی	هندبال	هندبال	هندبال
حمل		درس ۲۳	درس ۲۴	درس ۲۵	درس ۲۶
		هندبال	هندبال	هندبال	هندبال
ثور		درس ۲۷	درس ۲۸	درس ۲۹	درس ۳۰
		هندبال	هندبال	آزاد	آزاد
جوزا		امتحانات سالانه			
نظری	نوبت اول	• تاریخچه المپیک (باستان - نوین) • روش های کسب و توسعهٔ آماده گی های جسمانی • قابلیت های آماده گی جسمانی(قلبی- تنفسی) • روش های حفظ و نگهداری وسایل ورزشی • تاریخچه قوانین ومقررات رشته ورزشی باسکتبال			
	نوبت دوم	• چاقی و ورزش • تناسب اندام و ورزش • قابلیت های آماده گی جسمانی(هماهنگی و استقامت عضلاتی) • تاریخچه قوانین ومقررات رشتهٔ ورزشی هندبال			

یادآوری:

- معلم بر اساس عناوین تعیین شده در بخش محتوای نظری(ردیف بالا) و به تشخیص خود(در ابتدا یا انتهای ساعت درس) مطالب نظری را به شکل شفاهی به شاگردان منتقل کند. ضمناً از کل مطالب کتابچه یی تهیه و در اختیار شاگردان می‌گذارد و از مجموع آنها در زمان تعیین شده و به شیوه‌های معرفی شده در بخش ارزیابی،امتحان به عمل می‌آورد.
- در جلسات آزاد معلم مختار است تا از این فضای زمانی ایجاد شده در برنامه برای جبران صنف های رخصت شده، برگزاری جشن‌های پایان دوره، بازی‌های تیمیو حتی آموزش‌های تکمیلی بهره ببرد.

محتوای نظری (ردیف بالا) پیش بینی شده برای صنف هفتم به دو بخش مجزا تقسیم می‌شود. بخشی از آن به عنوان دانستنی‌ها در نوبت اول به شاگردان منتقل و از آنها امتحان به عمل می‌آید و بخشی نیز در نوبت دوم.

طرح درس نهُ ماهه درس تربیت بدنی در صنف نهم
(مخصوص‌ولایت‌هایی که‌سال‌تعلیمی‌درسنبله‌آغازمی‌شود-مکاتب‌گرمسیر)

عناوین درسی: آماده گی جسمانی ،آموزش رشته ورزشی باسکتبال، آموزش رشته ورزشی هندبال
مخاطبان برنامه : شاگردان دختروپسر

ماه	د ر س هفتگی	محتوا و فعالیت ها ی مربوط به هر درس	صفحات مرتبط در راهنمای تدرس
سنبله	۱	• آشنایی با یکدیگر و برنامه درسی که در طول سال اجرا خواهد شد • معرفی واحد درسی از دیدگاه تعلیم وتربیت ورزشی • تنظیم و قرار دادها • توضیح دادن ونشان دادن نحوۀ حضور و گرم کردن بدن • انتخاب گروه ها، سرگروه ها، تعیین مسؤولیت ها و نقش ها	
	۲	آماده گی جسمانی • معرفی و تمرین قابلیت قلبی – تنفسی	
میزان	۳	• تمرین جهت بهبود و توسعه قابلیت قلبی - تنفسی	
	۴	آموزش رشته ورزشی باسکتبال • آشنایی با توپ و میدان	
	۵	• آشنایی با توپ و میدان	
	۶	• آموزش و تمرین تعادل و توازن	
عقرب	۷	• آموزش پاس و دریافت • تمرین پاس و دریافت • بازی با تأکید بر اجرای تخنیک های آموزش داده شده	
	۸	• تمرین پاس و دریافت • بازی ۲x۲ با تأکید بر اجرای تخنیک های آموزش داده شده	
	۹	• آموزش دریبل • تمرین دریبل • بازی با تأکید بر اجرای تخنیک های آموزش داده شده	
	۱۰	• آموزش ریباند • تمرین ریباند • بازی با تأکید بر اجرای تخنیک های آموزش داده شده	

قوس	۱۱	• آموزش شوت جفت • تمرین شوت جفت • بازی با تاکید بر اجرای تخنیک های آموزش داده شده	
	۱۲	• بازی با تاکید بر اجرای تخنیک های آموزش داده شده	
	امتحانات چهار و نیم ماهه		
جدی	رخصتی (دو هفته)		
	۱۳	• آزاد	
	۱۴	• آزاد	
دلو	۱۵	آماده گی جسمانی • معرفی و تمرین قابلیت استقامت عضلاتی	
	۱۶	• تمرین جهت بهبود و توسعه قابلیت استقامت عضلاتی	
	۱۷	• تمرین جهت بهبود و توسعه قابلیت استقامت عضلاتی	
	۱۸	• معرفی و تمرین قابلیت هماهنگی	
حوت	۱۹	• تمرین جهت بهبود و توسعه قابلیت هماهنگی	
	۲۰	آموزش رشته ورزشی هندبال • آشنایی با توپ	
	۲۱	• آموزش دریافت(از سه ناحیه بالاتر از سر،سینه،پایین تر از کمر) • تمرین دریافت	
	۲۲	• تمرین دریافت • بازی با تاکید بر اجرای تخنیک های آموزش داده شده	
حمل	۲۳	• آموزش پاس(مرکزی ساده از بالا و پایین وبلند) • بازی2x2 با تاکید بر اجرای تخنیک های آموزش داده شده	
	۲۴	• تمرین پاس • بازی4x4 با تاکید بر اجرای تخنیک های آموزش داده شده	
	۲۵	• آموزش شوت(ساده مرکزی از بالا – در حال دوش) • تمرین شوت • بازی5x5 با تاکید بر اجرای تخنیک های آموزش داده شده	
	۲۶	• آموزش دریبل • تمرین دریبل • بازی5x5 با تاکید بر اجرای تخنیک های آموزش داده شده	
ثور	۲۷	• آموزش گولکیپری • تمرین گولکیپری	
	۲۸	• آموزش دفاع • تمرین دفاع • بازی با تاکید بر اجرای تخنیک های آموزش داده شده	
	۲۹	• آزاد	
	۳۰	• آزاد	
جوزا	امتحانات سالانه		

پلان راهنمای تدریس مضمون تربیت بدنی صنف: نهم

زمان تدریس: ۴۵ دقیقه   درس: ۲   ماه: حمل

عناوین مطالب	شرح مطالب	
موضوع درس	آماده‌گی جسمانی (قابلیت قلبی – تنفسی)	
اهداف آموزشی (دانشی، مهارتی، ذهنیتی).	از شاگردان انتظارمی‌رود که در پایان تدریس به اهداف زیر دست یابند: • با مفهوم آماده‌گی قلبی – تنفسی آشنا شوند. • با تمرین‌های مختلف جهت کسب و بهبود قابلیت قلبی – تنفسی آشنا شوند. • تمرین‌های مختلفی را جهت کسب و بهبود قابلیت قلبی – تنفسی انجام دهند. • نسبت به انجام فعالیت‌های جسمانی که منجر به بهبود قابلیت قلبی – تنفسی و نهایتاً سلامتی و صحتمندی شوند، تمایل پیدا کنند.	
روشهای تدریس	روش تکلیفی، روش حل مسأله، روش اکتشافی	
سامان و لوازم ضروری تدریس	تعدادی ریسمان، تعدادی مخروط پلاستیکی، چند قالب گچ رنگی	
شیوۀ ارزیابی	مشاهده، تست عملی	
فعالیتهای تدریس و آموزش در صنف	فعالیت مقدماتی: تعویض لباس، حاضری، توصیه‌ها، راهنمایی‌ها، قرارگیری شاگردان در گروپ‌های خود	زمان به دقیقه ۵
	ایجاد انگیزه: ایجاد رقابت در برخی فعالیت‌ها (مثلاً طی کردن یک مسیر در حداقل زمان...) ۱. تنوع دادن به فعالیت‌ها	

فعالیت‌های تدریس معلم (آموزش مفاهیم و ارزیابی)	فعالیت‌های یادگیری شاگردان	زمان به دقیقه
ابتدا معلم قابلیت قلبی–تنفسی را به شاگردان معرفی می‌کند. به منظور کنترول شدت تمرین بهتر است معلم قبل از شروع فعالیت اصلی، ضربان قلب شاگردان را بگیرد و شدت تمرین را برای هر شاگرد تعیین کند. بعد از این مرحله وظایفی را برای شاگردان تعیین می‌کند. مثل ریسمان‌بازی، دویدن مسافت‌های مختلف (که بوسیلۀ مخروطها یا علامت‌گذاری با گچ مشخص شده‌اند) و بازی‌های ورزشی. شاگردان در گروپ‌های خود و با هدایت معلم و سر گروپ کارهای مشخص شده را انجام می‌دهند و در صورت نیاز رکوردهای شاگردان توسط فرد مسؤول ثبت می‌شود. معلم در حین انجام فعالیت‌ها راهنمایی‌های لازم را به شاگردان ارائه می‌کند و به منظور ایجاد انگیزه در آنان فعالیت‌ها را تغییر می‌دهد. در پایان معلم پس از دادن توضیحات لازم و پاسخگویی به پرسش های شاگردان وارد مرحله سرد کردن بدن شده و از شاگردان می‌خواهد که با دویدن‌های آرام، و حرکت دادن‌اندامها به بازگشت خون از عضلات به قلب کمک کنند. و نهایتاً با توصیه یا کارهای عملی خانه‌گی درس را به پایان می‌رساند.	توجه به توضیحات معلم انجام فعالیت‌ها مشاهدۀ حرکات شاگردان که تبحر بیشتری دارند. پاسخ دادن به یکدیگر	۴۰

۷- دانستنی‌ها برای معلم (معلومات و فعالیت‌های اضافی)

معلم به منظور تدریس مطلوب این درس لازم است که مباحث زیر را که در کتاب راهنمای تدریس آمده شده است، مطالعه کند.

۱. آماده‌گی جسمانی، اهمیت و تاریخچه آن صفحه.........................

۲. قابلیت‌های آماده‌گی جسمانی (قلبی – تنفسی) صفحه.....................

۳. تعیین شدت تمرین صفحه..........................

۴. روش‌های آموزش و تدریس تربیت بدنی صفحه..................

۵. سنجش واندازه گیری در تربیت بدنی و ورزش صفحه...........

۶. گرم کردن و سرد کردن بدن

پلان راهنمای تدریس مضمون تربیت بدنی صنف:نهم

زمان تدریس: ۴۵ دقیقه درس: ۲ ماه: جوزا

عناوین مطالب	شرح مطالب	
موضوع درس	آموزش باسکتبال(آموزش دریبل)	
اهداف آموزشی (دانشی، مهارتی، ذهنیتی).	از شاگردان انتظارمی‌رود که در پایان تدریس به اهداف زیر دست یابند: • تعریف دریبل را بدانند. • موارد استفاده از تخنیک دریبل را بدانند. • تخنیک دریبل را بدون حضور مدافع انجام دهند. • تخنیک دریبل را در حضور مدافع انجام دهند. • تخنیک دریبل را در بازی انجام دهند. • گرایش به شرکت در کار گروپی و تیمی‌از خود نشان دهند. • رعایت اصول اخلاقی و قوانین و مقررات	
روشهای تدریس	روش گام به گام، روش کار خانگی	
سامان و لوازم ضروری تدریس	تعدادی توپ باسکتبال، تعدادی مخروط پلاستیکی، تخته سفید	
شیوه ارزیابی	مشاهده، تست عملی	
فعالیتهای تدریس و آموزش در صنف	فعالیت مقدماتی: تعویض لباس، حاضری، توصیه‌ها، راهنمایی‌ها، قرارگیری شاگردان در گروپ‌های خود	زمان به دقیقه ۵
	ایجاد انگیزه: ۱. ایجاد رقابت ۲. تنوع دادن به فعالیت‌ها	

فعالیت‌های تدریس معلم (آموزش مفاهیم و ارزشیابی)	فعالیت‌های یادگیری شاگردان	زمان به دقیقه
ابتدا معلم تخنیک مورد نظر را آموزش و نحوۀ اجرای آنرا به شاگردان نمایش می‌دهد. سپس شاگردان در گروه‌های خود قرار گرفته و فعالیتها و حرکات گرم کردن بدن شامل گرم کردن عمومی(دویدن‌ها، نرمش‌ها) و گرم کردن تخصصی (نرمش دستها تمرین پرش‌ها و پرتاب‌ها) را انجام می‌دهند. پس از مرحلۀ گرم کردن بدن شاگردان در شکل گروهی در فضای سالون یا زمین ورزش باسکتبال پراگنده شده و تحت مدیریت سرگروه‌ها و نظارت و راهنمایی معلم، تخنیک را تمرین و مرور می‌کنند. معلم به منظور اطلاع از میزان یادگیری و مهارت شاگردان آنان را در شرایط بازی قرار داده و از طریق مشاهده و دادن پاسخ و بازتاب آنان را ارزیابی و حرکات اشتباه آنها را اصلاح می‌کند. در پایان درس معلم از شاگردان می‌خواهد با دویدن‌های آرام، سرد کردن بدن را انجام دهند. در انتهای صنف پس از جمع آوری وسایل و تجهیزات، معلم توصیه‌های لازم و کارهای عملی خانه گی را برای شاگردان تعیین می‌کنند.	توجه به آموزش‌های معلم انجام تخنیک‌ها بصورت فردی و دو نفره یا چند نفره مشاهدۀ نحوۀ اجرای تخنیک توسط هم صنفی ها و هم گروه‌های خود فیدبک دادن به هم‌صنفی	۴۰

۷. دانستنی‌ها برای معلم (معلومات و فعالیت‌های اضافی)

معلم به منظور تدریس مطلوب این درس لازم است که مباحث زیر را که در کتاب راهنمای تدریس آمده است، مطالعه کند.

۷-۱. آموزش رشته ورزشی باسکتبال در صفحه...............

۷-۲. روش‌های آموزش و تدریس تربیت بدنی...................

۷-۳. سنجش واندازه گیری در تربیت بدنی و ورزش در صفحه..................

۷-۴. گرم کردن و سرد کردن بدن در صفحه..................

طرح درس نمونه برای یک ساعت درسی

عنوان درس : آماده‌گی جسمانی
اهداف درس :
دانشی: آشنایی دانش آموزان با آماده‌گی جسمانی واهمیت آن، آشنایی دانش آموزان با قا بلیت قلبی - تنفسی
مهارتی: تمرین و کسب مهارت دراجرای فعالیت‌های بدنی منجر به تقویت قابلیت قلبی - تنفسی
نگرشی: تمایل به یادگیری و پیگیری قابلیت‌های آماده‌گی جسمانی، علاقه‌مندی به حضور فعال در فعالیت‌ها، رعایت مقررات صنف درس

صنف : نهم شماره درس هفتگی : ۲ ماه : حمل فصل: بهار
وسایل مورد نیاز: تعدادی ریسمان، انواع توپ، تعدادی حلقه
فضای مورد نیاز: سالن ورزش یا فضای باز مکتب، یا فضای آزاد خارج از مکتب

ردیف	موضوع	فعالیت‌ها	زمان (دقیقه)	ملاحظات
۱	آماده‌گی سازماندهی	• تعویض لباس • حاضری • شرح برنامه‌ها و فعالیت‌های مربوط به درس • توصیه‌ها و قرار دادها	۵	• جهت کسب اطلاع و آگاهی بیشتردر خصوص فعالیت‌ها به صفحات.... و..... کتاب رجوع شود.
۲	آ ما د ه گی بدنی	• گرم کردن عمومی • گرم کردن تخصصی	۱۰	• جهت کسب اطلاع و آگاهی بیشتردر خصوص فعالیت‌ها به صفحات.... و..... کتاب رجوع شود.
۳	آموزش موضوع درس	• مرور درس جلسهٔ قبل • آموزش موضوع آماده‌گی جسمانی و اهمیت آن • معرفی قابلیت قلبی - تنفسی	۱۰	• جهت کسب اطلاع و آگاهی بیشتردر خصوص فعالیت‌ها به صفحات.... و..... کتاب رجوع شود.
۴	تمرین،بازی	• اجرای فعالیت‌ها، و بازی‌های متنوع جهت کسب آماده‌گی قلبی - تنفسی	۱۵	• جهت کسب اطلاع و آگاهی بیشتردر خصوص فعالیت‌ها به صفحات.... و..... کتاب رجوع شود.
۵	پایان دادن به درس	• سرد کردن بدن • جمع آوری وسایل توسط شاگردان • جمع بندی و توصیه‌ها • مشخص کردن کار خانگی	۵	• جهت کسب اطلاع و آگاهی بیشتردر خصوص فعالیت‌ها به صفحات.... و..... کتاب رجوع شود.

طرح درس نمونه برای یک ساعت درسی

عنوان درس : آموزش بسکتبال
اهداف درس :
دانشی: آشنایی دانش آموزان با تاریخچهٔ رشته ورزشی باسکتبال، آشنایی دانش آموزان با مهارت‌های پاس و دریافت
مهارتی: تمرین و کسب مهارت دراجرای تخنیک‌های پاس و دریافت
نگرشی: تمایل به یادگیری و پیگیری رشته ورزشی باسکتبال، علاقه مندی به حضور فعال در فعالیت‌ها، رعایت مقررات رشته ورزشی و صنف درس

صنف : هشتم شمارهٔ درس هفتگی : ۱ ماه :اسد فصل: تابستان
وسایل مورد نیاز:تعدادی توپ
فضای مورد نیاز: سالن ورزش یا فضای باز مکتب

ردیف	موضوع	فعالیت‌ها	زمان (دقیقه)	ملاحظات
۱	آماده‌گی سازماندهی	• تعویض لباس • حاضری • شرح برنامه‌ها و فعالیت‌های مربوط به درس • توصیه‌ها و قرار دادها	۵	• جهت کسب اطلاع و آگاهی بیشتردر خصوص فعالیت‌ها به صفحات.... و..... کتاب رجوع شود.
۲	آماده‌گی بدنی	• گرم کردن عمومی • گرم کردن تخصصی	۱۰	• جهت کسب اطلاع و آگاهی بیشتردر خصوص فعالیت‌ها به صفحات.... و..... کتاب رجوع شود.
۳	آموزش‌موضوع درس	• مرور درس قبل • آموزش پاس و دریافت	۱۰	• جهت کسب اطلاع و آگاهی بیشتردر خصوص فعالیت‌ها به صفحات.... و..... کتاب رجوع شود.
٤	تمرین،بازی	• تمرین مهارت‌ها، و بازی	۱۵	• جهت کسب اطلاع و آگاهی بیشتردر خصوص فعالیت‌ها به صفحات.... و..... کتاب رجوع شود.
۵	پایان دادن به درس	• سرد کردن بدن • جمع آوری وسایل توسط شاگردان • جمع بندی و توصیه‌ها • مشخص کردن کارخانگی	۵	• جهت کسب اطلاع و آگاهی بیشتردر خصوص فعالیت‌ها به صفحات.... و..... کتاب رجوع شود.

طرز العمل ارزیابی از مضمون تربیت بدنی در صنف نهم

۱. در برنامه درسی تربیت بدنی ،شاگردان در سه حوزه دانشی،مهارتی و نگرشی مورد ارزشیابی قرار می گیرند. این سه حوزه باید بطور متداوم با استفاده از تست های مناسب مورد سنجش قرار گیرند.با توجه به اینکه در نظام تعلیم وتربیه افغانستان ازسیستم نمره دهی ۰ تا ۱۰۰ استفاده می شود،سهم فیصدی هرحوزه درسی از کل نمره در امتحان پایان هر نوبت باید به شرح جدول شماره ۱ باشد.

جدول ۱.

بخش های یادگیری	سهم به فیصد
دانشی	۲۰
مهارتی	۶۰
دهنیتی	۲۰
جمع	۱۰۰

۲. مطابق پلان سالانه، درس تربیت بدنی دریک دوره زمانی نه ماهه به اجرا در می آید.در این برنامه سالانه دو نوبت امتحان پیش بینی شده است که هر کدام نمره یی جداگانه دارند.امتحان نوبت اول مجموعاً ۴۰ نمره از ۱۰۰ نمره و امتحان نوبت دوم ۶۰ نمره از ۱۰۰ نمره را بخود اختصاص می دهند. نمرۀ سالانه یا پایانی حاصل جمع نمرات دو نوبت اول و دوم خواهد بود.

جدول شماره ۲ سهم نمرات هر نوبت امتحانی در یک سال تعلیمی و جدول شماره ۳ سهم فیصدی وجمع نمرات اختصاص یافته به امتحانات نوبت اول و دوم را نشان می دهند.

جدول ۲. سهم نمرات هر نوبت امتحانی در یک سال تعلیمی

نوبت های امتحانی	سهم نمره از نمره سالانه	ملاحضات
اول	۴۰	موضوعات مورد ارزیابی به شرح جدول شماره ۴ می باشد.
دوم	۶۰	موضوعات مورد ارزیابی به شرح جداول ۵ می باشد.
نمره سالانه یا پایانی	۱۰۰	

جدول ۳ . سهم فیصدی و جمع نمرات اختصاص یافته به امتحانات نوبت اول و دوم

بخش های یادگیری			سهم فیصدی هر بخش یادگیری از مجموع نمره	سهم نمره هر بخش ازکل نمره
دانشی	نوبت اول		۲۰	۸
	نوبت دوم		۲۰	۱۲
مهارتی	نوبت اول	آماده گی جسمانی	۳۰	۱۰
		رشته ورزشی	۳۰	۱۴
	نوبت دوم	آماده گی جسمانی	۳۰	۱۰
		رشته ورزشی	۳۰	۲۶
ذهنیتی	نوبت اول		۲۰	۸
	نوبت دوم		۲۰	۱۲
جمع				۱۰۰

۳ . به منظور آشنایی بیشتر معلمان با مفاهیم و شیوه های ارزیابی و سنجش، مطلبی تحت عنوان «سنجش و اندازه گیری در تربیت بدنی و ورزش» در فصل دوم کتاب راهنمای تدریس آمده است که در واقع راهنمای عمل معلم در این موضوع می باشد.

۴. در ارزیابی ازهر شاگرد میزان پیشرفت وی باید با خودش مقایسه شود. بدین منظور لازم است معلم درابتدای فصل ازمهارت ها و قابلیت های شاگردان سنجش به عمل آورده و نتایج را با نتایج سنجش پایان فصل مقایسه کرده و در خصوص پیشرفت شاگرد اظهار نظر نماید. معلمان بایستی این پروسه را به نحوی انجام دهند که شاگردان متوجه نشوند. زیرا ممکن است با اطلاع از شیوه عمل معلم ،در سنجش ابتدایی تلاش واقعی از خود بروز ندهند.

۵. موضوعات، جمع نمرات و محتویات حوزه های دانشی،مهارتی و ذهنیتی که در برنامۀ درسی صنف نهم مورد ارزیابی قرارخواهند گرفت ،به شرح جداول ۴و۵ می باشد.

جدول۴ . راهنمای ارزیابی از مضمون تربیت بدنی در صنف نهم – نوبت اول

حوزه ارزیابی	بخش مورد	موضوعات مورد ارزیابی	جمع نمرات	زمان ارزیابی	شیوه ارزیابی
مهارتی	آماده‌گی جسمانی	قابلیت قلبی–تنفسی	۱۰	دوهفتۀ آخر ماه سرطان* وقوس**	تست‌های عملی
	رشتۀ ورزشی باسکتبال	تعادل و توازن در زمین	۲	دوهفتۀ آخر ماه سرطان* وقوس**	تست‌های عملی
		پاس	۲	دوهفتۀ آخر ماه سرطان* وقوس**	تست‌های عملی
		دریافت	۲	دوهفتۀ آخر ماه سرطان* وقوس**	تست‌های عملی
		دریبل	۲	دوهفتۀ آخر ماه سرطان* وقوس**	تست‌های عملی
		ریباند	۲	دوهفتۀ آخر ماه سرطان* وقوس**	تست‌های عملی
		شوت جفت	۲	دوهفتۀ آخر ماه سرطان* وقوس**	تست‌های عملی
		تبحر در بازی	۲	متداوم و دوهفتۀ آخر ماه سرطان* وقوس**	مشاهده
دانشی	دانستنی‌های ورزشی	تاریخچۀ المپیک (باستان-نوین)	۱	متداوم یا دوهفتۀ آخر ماه سرطان* وقوس**	تست‌های شفاهی-کتبی،پروژه،...
		قابلیت های آماده گی جسمانی (قلبی –تنفسی)	۱	متداوم یا دوهفتۀ آخر ماه سرطان* وقوس**	تست های شفاهی-کتبی،پروژه،...
		روش های کسب و توسعه آماده گی های جسمانی	۱	دوهفتۀ آخر ماه سرطان* وقوس**	تست های شفاهی-کتبی،پروژه،...
		روش های حفظ و نگهداری وسایل ورزشی	۱	دوهفتۀ آخر ماه سرطان* وقوس**	تست های شفاهی-کتبی،پروژه،...
		تاریخچه قوانین و مقررات رشته ورزشی باسکتبال	۴	دوهفتۀ آخر ماه سرطان* وقوس**	تست های شفاهی-کتبی،پروژه،...

حوزه ارزیابی	بخش مورد ارزیابی	موضوعات مورد ارزیابی	جمع نمرات	زمان ارزیابی	شیوه ارزیابی
نگرشی	علایق، تمایلات،نگرش ها،نظم وانضباط،اخلاق و رفتار	• گرایش به شرکت فعال در فعالیتهای ورزشی داخل وخارج از مکتب	۲	متداوم	مشاهده وثبت در چک لیست،گزارش والدین، گواهی عضویت در باشگاه
		• گرایش به حفظ و ارتقای آماده‌گی‌های جسمانی	۱	متداوم	مشاهده وثبت در چک لیست
		• گرایش به یادگیری و توسعه مهارت‌های ورزشی	۱	متداوم	مشاهده وثبت در چک لیست
		• تمایل به رعایت اصول ایمنی و بهداشت در فعالیت‌های ورزشی	۱	متداوم	مشاهده وثبت در چک لیست
		• تمایل به یادگیری و رعایت اصول اخلاقی و نظم در فعالیت‌های ورزشی	۱	متداوم	مشاهده وثبت در چک لیست
		• گرایش به انجام فعالیت‌های گروهی	۰/۵	متداوم	مشاهده وثبت در چک لیست
		• تمایل به حفظ و نگهداری اموال،تجهیزات و وسایل ورزشی	۰/۵	متداوم	مشاهده وثبت در چک لیست
		• احترام به قوانین،مقررات،خود ودیگران	۱	متداوم	مشاهده وثبت در چک لیست
	مجموع		۴۰	* مخصوص ولایت های که سال تعلیمی از حمل آغاز می شود. ** مخصوص ولایت های که سال تعلیمی ازسنبله آغاز می شود.	

جدول۵ . راهنمای ارزیابی از مضمون تربیت بدنی در صنف نهم- نوبت دوم

حوزه ارزیابی	بخش مورد ارزیابی	موضوعات مورد ارزیابی	جمع نمرات	زمان ارزیابی	شیوه ارزیابی
مهارتی	آماده گی جسمانی	قابلیت استقامت عضلاتی	۵	دوهفتهٔ آخر ماه قوس* و جوزا**	تست های عملی
		قابلیت هماهنگی	۵	دوهفتهٔ آخر ماه قوس* و جوزا**	تست های عملی
	رشته ورزشی هندبال	دریافت‌ها	۳	متداوم یا دوهفتهٔ آخر ماه قوس* و جوزا**	مشاهده
		پاس‌ها	۳	دوهفتهٔ آخر ماه قوس* و جوزا**	تست های عملی
		شوت‌ها	۳	دوهفتهٔ آخر ماه قوس* و جوزا**	تست های عملی
		دریبل	۳	دوهفتهٔ آخر ماه قوس* و جوزا**	تست های عملی
		گولکیپری	۳	دوهفتهٔ آخر ماه قوس* و جوزا**	تست های عملی
		دفاع	۳	دوهفتهٔ آخر ماه قوس* و جوزا**	تست های عملی
		تبحر دربازی	۸	متداوم و دوهفتهٔ آخر ماه قوس* وجوزا**	مشاهده

دانشی	دانستنی های ورزشی	چاقی و ورزش	۲	متداوم یا دوهفته آخر ماه قوس* وجوزا**	تست های شفاهی-کتبی،پروژه،...
		تناسب اندام و ورزش	۲	متداوم یا دوهفته آخر ماه قوس* وجوزا**	تست های شفاهی-کتبی،پروژه،...
		قابلیت‌های آماده‌گی جسمانی(استقامت عضلاتی، هماهنگی)	۲	متداوم یا دوهفته آخر ماه قوس* وجوزا**	تست های شفاهی-کتبی،پروژه،...
		تاریخچه قوانین ومقررات رشته ورزشی هندبال	۶	متداوم یا دوهفته آخر ماه قوس* وجوزا**	تست های شفاهی-کتبی،پروژه،...
ذهنیتی	علایق ،تمایلات،نگرش ها،نظم وانضباط،اخلاق و رفتار	• گرایش به شرکت فعال در فعالیتهای ورزشی داخل وخارج از مکتب	۵	متداوم	مشاهده وثبت در چک لیست ،گزارش والدین،گواهی عضویت در باشگاه
		• گرایش به حفظ و ارتقای آماده‌گی‌های جسمانی	۱	متداوم	مشاهده وثبت در چک لیست
		• گرایش به یادگیری و توسعه مهارت های ورزشی	۱	متداوم	مشاهده وثبت در چک لیست
		• تمایل به رعایت اصول ایمنی و بهداشت در فعالیت‌های ورزشی	۱	متداوم	مشاهده وثبت در چک لیست
		• تمایل به یادگیری و رعایت اصول اخلاقی و نظم در فعالیت های ورزشی	۱	متداوم	مشاهده وثبت در چک لیست
		• گرایش به انجام فعالیت‌های گروهی	۱	متداوم	مشاهده وثبت در چک لیست
		• تمایل به حفظ و نگهداری اموال،تجهیزات و وسایل ورزشی	۱	متداوم	مشاهده وثبت در چک لیست
		• احترام به قوانین، مقررات خود ودیگران	۱	متداوم	مشاهده وثبت در چک لیست
	مجموع		۶۰	* مخصوص ولایت هایی که سال تعلیمی از حمل آغاز می شود. ** مخصوص ولایت هایی که سال تعلیمی ازسنبله آغاز می شود.	

فهرست محتوای نظری

محتوای نظری

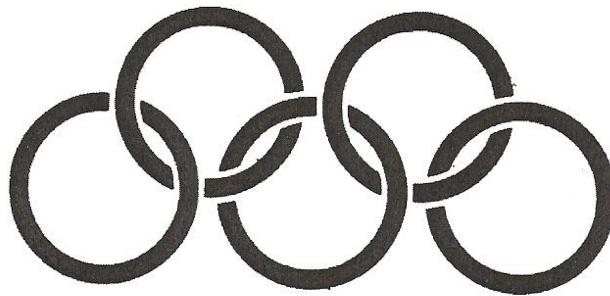
تاریخچه المپیک (باستان و نوین)



از نظر پیر دوکوبرتن (Piere De Coubertin) بنیان‌گذار کمیتۀ بین‌المللی المپیک و دورۀ جدید المپیاد، بازی‌های المپیک تنها یک رویداد ورزشی قلمداد نمی‌شود، بلکه نقطه عطفی در حرکت وسیع تر اجتماعی و فرهنگ است. حرکتی که از طریق بازی و ورزش موجبات رشد و تکامل انسان را فراهم می‌سازد و جهان را به مکانی برای سالم زیستن تبدیل می‌کند. طرح پیشنهادی کوبرتن برای برگزاری بازی‌های نوین المپیک، در واقع یک راه حل اساسی برای پایان بخشیدن به بحران‌های عمیق سیاسی و اجتماعی کشور فرانسه بود. برای این شکاف به فکر تأسیس کلپ‌های ورزشی برآمد و سرانجام به فکر برگزاری بازی‌های المپیک هر چهار سال یک بار بین جوانان سراسر جهان افتاد. نام‌برده برای انسجام بخشیدن به این اندیشه خود از المپیک باستان کمک گرفت. این اندیشه جهانی را در بین جوانان کشورهای جهان به شکل یک نهضت گسترش داد. نهضتی که می‌تواند به مناقشات بین‌المللی به نحو شایسته یی پایان بخشد و در ضمن حاوی صلح، دوستی و تفاهم ملل باشد. سرانجام کوبرتن بازی‌های المپیک را اساسی برای تغییرات اجتماعی مطلوب دانست و نام المپیزم را برای این اندیشه فرهنگی نهاد.

در اساسنامه کمیته بین‌المللی المپیک به پرورش و تقویت خصوصیات بدنی و اخلاقی که مبنای ورزش را تشکیل می‌دهد تأکید و توجه بسیار شده است. زیرا در میادین ورزشی و مسابقات، تفاهم و دوستی بسیار نزدیکی بین ملل مشاهده می‌شود. گردآوردن ورزشکاران جوان از اقصی نقاط کره زمین در یک زمان و در محلی مشخص در هر چهار سال یک بار، بزرگترین و بی نظیرترین جشنواره ورزشی را پدید آورده که این نیز از اصول و مبانی منشور المپیک سرچشمه گرفته است. اگر چه کوبرتن و سایر اندیشمندان متأخر المپیک در میان آرمان‌های این جنبش و امیدهایی که برای آن داشته‌اند کتاب‌ها و مقاله‌های بسیاری نوشته‌اند، لیکن باید اذعان داشت که هنوز تعریف واضح و ساده‌یی دردست نیست که بتواند مبنای برنامه‌ریزی قرار گیرد لذا با هر اندازه در زمینۀ فلسفه، اصول و اهداف جنبش المپیک کار شود باز هم کم است.

غرض از این بیانات جهت روشن نمودن سوابق تاریخی و ارائۀ آمار و ارقام و اطلاعات این نهضت به این منظور سعی به عمل آمده تا به بررسی و سیر ارتقا و تحول و پیشرفت‌های این جنبش عظیم ورزش معلومات همه جانبه تقدیم گردد در قدم اول اشاره‌یی بسیار کوتاه به ارتباط المپیک باستان و بازی‌های افسانه یی یونان قدیم خواهد شد.



المپیک باستان

بازی‌های المپیک میراثی از انسان‌های قبل از میلاد مسیح(ع) است. زمان برگزاری آن به سال (۷۷۶) ق.م بر می‌گردد. المپیک باستان، قبل از عصر طلایی تمدن یونان شکل گرفت. جشن‌های آن هر چهار سال یک بار به مدت هزار و دو صد سال به طور مداوم برگزار می‌شد، و مورخان در مورد نحوهٔ پیدایش و اصل این بازی‌ها اختلاف نظر دارند، ولی همه در مورد این نکته توافق نظر دارند که :

«این بازی‌ها در دشت المپیا (OLYMPIA) در منطقه آلیس، حدود سی کیلومتری بندر کاتاکونو در ساحل شمالی غربی پلوپونه سوس در یونان برگزار می‌شد.»

تاریخ شروع المپیک را از ۱۲۵۳ تا ۸۸۴ سال ق.م نقل کرده‌اند. باستان شناسان فرانسوی پس از بازدید و کاوش و حفریات «دشت المپیا» در سال ۱۸۲۹ عقیده دارند که بازی‌ها برای اولین بار به صورت رسمی، ۷۷۶ سال قبل از میلاد مسیح(ع) آغازشده است. اسامی قهرمانان این بازی‌ها درکتاب‌های مؤرخان نیز آمده است.

مؤرخان همچنین به معاهده ای تاریخی بین ایفیتوس حکمران آلیس و لیکورگوس حکمران اسپارت اشاره کرده‌اند، دراین معاهده آمده است که حکمرانان به منظور مصون بودن از خشم خدایان و خشنودی آنان تصمیم گرفتند «دشت المپیا» را به عنوان یک منطقهٔ بی طرف انتخاب کنند و بازی‌ها را در این محل امن انجام دهند

از این تاریخ به بعد، بازی‌ها هرساله در اوج تابستان (اواسط جولای) با طلوع ماه نو آغاز می‌شد درسال‌های اول به یک روز به طول می‌انجامید و بعدها به بیشترین مدت یعنی پنج روز رسید.

در آن زمان هم بازی‌ها با اجرای مراسم و جشن خاص افتتاح می‌شد، البته قبل از آغاز بازی‌ها، در «معبد زئوس» قربانی می‌کردند. مسابقات در استادیوم در دشت المپیا در (۴۰۰ کیلومتری آتن) با حضور تماشاچیان (قریب به ۲۰ هزار نفر) انجام می‌شد. درسال‌های نخستین شروع بازی‌ها مسابقات فقط دررشتهٔ دو یا دویدن انجام می‌شد؛ ولی بعدها به پنج رشته رسید. عده ای عقیده دارند: «یکی از دلایل انتخاب ۵ حلقه، علاوه بر اتحاد ۵ قاره همین نشانه پنج رشته المپیک باستان است.»

۱. بوکس
۲. ارابه رانی چهاراسپه
۳. پنتاتلون
۴. دویدن با لباس رزم (سپر و سایر تجهیزات)

۵. پانکرایتوم (ترکیبی از بوکس و کشتی)

پنتاتلون شامل دویدن ۲۰۰ متر، پرش طول، پرتاب نیزه، پرتاب دیسک و کشتی بود. در سال ۳۹۲ بعد از میلاد مسیح زمانی که یونان در تصرف رومی‌ها بود، امپراطور روم که تئودوسیوس نام داشت، دستور تحریم بازی‌ها را داد، این تاریخ مصادف است با دوصد و نود و سومین دوره بازی‌ها که آخرین دوره انجام شده درعهد باستان است به این ترتیب با دستور امپراطور روم به تاریخ ۱۱۷۰ برگزاری بازی‌ها خاتمه داده شده و حتی نام قهرمانان آن از اوراق تاریخ حذف شد.

در سال ۴۲۶ بعد از میلاد تئودوسیوس دوم دستور تخریب دشت المپیا را داد، و مجسمه زئوس مظهر بازی‌ها به قسطنطنیه حمل شد مدتی بعد هم آن را به آتش کشیدند. زلزله در سال‌های ۵۲۱ و ۵۵۱ بعد از میلاد موجب طغیان آب در رودخانه آلفیوس و کلادیوس و در نتیجه از بین رفتن و مدفون شدن تمامی آثار مذهبی و ورزشی دشت المپیا شد.

بازی‌های افسانه یی یونان

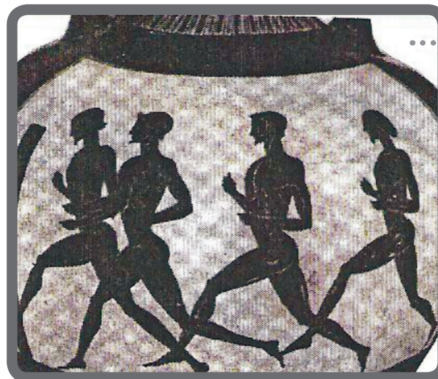
بازی‌های افسانه یی در یونان باستان، هر دو سال یک بار در نزدیکی شهر آرگس (Argos) و به افتخار زئوس (Zeus) برگزار می‌شد. این بازی‌ها به احتمال زیاد بازی‌های قبل از شروع المپیک بود و به منظور حضور ورزشکاران در بازی‌های المپیک باستان برگزار می‌شد. رشته‌های ورزشی این بازی‌ها شبیه بازی‌های المپیک بود و حرکات موزون و بازی‌های توأم با موزیک را نیز شامل می‌شد به برنده گان این مسابقات، تاجی اهدا می‌شد که از شاخه و برگ کرفس ساخته شده بود.

بازی‌های ایستمیک Isthimic

این بازی‌ها در هر دو سال یک بار درشهر کُرینس (Corinth) و در نزدیکی دریا به افتخار پوزیدن یکی از خدایان افسانه یی یونان قدیم برگزار می‌شد. برنامه بازی‌ها شامل مسابقات اسب سواری، قایق رانی، اتلتیک خفیفه بود و مسابقات هنری نیز برگزار می‌شد. به برنده گان این بازی‌ها تاجی اهدا می‌شد که از صنوبر سوزن مانند ساخته شده بود.

بازی‌های پیتیک (Pythic)

این بازی‌ها در هر ۴ سال یک بار در دلفی(Delphi) به افتخار آپولو برگزار می‌شد و بسیار شبیه بازی‌هایی بود که ما امروز المپیک می‌نامیم. مسابقات در کنار رقابت‌های فرهنگی از کیفیت بالایی برخوردار بود. برنده گان این مسابقات، تاجی ساخته شده از برگ درخت غاز دریافت می‌کردند.





دوش چهار نفری در المپیک باستان

مردم آتن هر چهار سال یک بار، جشنواره‌یی به نام پان آتنی (Panalhenaca) را هم سازماندهی می‌کردند هدف آن‌ها از برگزاری این جشنواره، تشکر از خدایان آتن بوده، زیرا آن‌ها عقیده داشتند «این خدایان آتن هستند که از شهر محافظت می‌کنند»

برنامهٔ این جشنواره شامل مسابقات ورزشی و هنری بود که در سطح بالایی هم برگزار می‌شد.

جنبش المپیک نوین

پیردوکوبرتن (Piere De Coubertin) و تعدادی از دوستان فاضل و معلم او «کمیته بین‌المللی المپیک را در روز ۲۳ جولای سال ۱۸۹۴ طی درس‌یی در پوهنتون سوربن پاریس بنیان گذاری کردند. درزمانی که جامعه فرانسه با بحران‌های بسیار شدید سیاسی، اجتماعی و فرهنگی درگیر بود کوبرتن این سازمان بین‌المللی را تأسیس کرد تا از طریق بازی‌های المپیک به بخشی از این بحران‌های اجتماعی پایان بخشد او مانند بسیاری از متخصصان تعلیم و تربیه زمان خود، عقیده داشت: «از طریق ورزش، بسیاری از بحران‌های اجتماعی قابل حل است» وی همچنین معتقد بود«ایجاد یک سازمان و نظام ورزشی کاملاً رقابت آمیز، می‌تواند جوانان فرانسه را تشویق و ترغیب، و از خواب غفلت بیدار کند.»

وی توانست این اهداف را به تمام نقاط جهان گسترش دهد و نهضتی جهانی پدید آورد که در ارتباط با مناقشات سیاسی و درگیری‌های بین ملتها موثر باشد. پیردوکوبرتن در سال ۱۸۹۴ نوشت:

«سئوال شده است که چرا من بازی‌های المپیک را احیا کرده ام، پاسخ این است : برای توانمندتر کردن ورزش تا حدی که قادر به حفظ استقلال و تداوم خود باشد. توانمندتر کردن آن برای اجرای نقشی که در جهان جدید و در زمینه تعلیم و تربیه به عهدهٔ آن گذاشته شده است. برای تجلیل از ورزشکارانی که فعالیت‌های بدنی آن‌ها جهت حفظ روحیهٔ عمومی‌رقابت ورزشی ضروری است.»

اهداف نهضت المپیک از همین بیانات پیردوکوبرتن نشأت گرفته و توسعه یافته است در حال حاضر، این اهداف تحت چهار عنوان در منشور المپیک مطرح شده است.

۱. ترویج و توسعه آن دسته از خصوصیات اخلاقی و جسمانی که اساس کار ورزش است.

۲. تعلیم و تربیه جوانان از طریق ورزش به منظور ایجاد تفاهم بیشتر بین آن‌ها و دوستان‌شان و همچنین کمک به ساختن دنیایی بهتر و صلح آمیزتر

۳. انتشار و ترویج اصول المپیک در سرتاسر جهان و ایجاد خیرخواهی جهانی

۴. گردآوردن ورزشکاران جهان دریک جشنوارهٔ عظیم هر چهار سال یک بار در بازی‌های المپیک.

با توجه به اهداف چهارگانه فوق، متوجه می‌شویم که این بازی‌ها چیزی فراتر از تعدادی مسابقات است که بخواهد هر چهار سال یک بار در نقطه‌یی از گیتی برگزار شود. در بطن این اهداف، مسایل اساسی اخلاقی، آموزشی و پرورشی نهضت و فلسفهٔ المپیک در سطح بین‌المللی نهفته است.

کوبرتن بازی‌های المپیک و ورزش را یک مکتب کامل تعلیم و تربیه دانسته است مکتبی که از طریق آن می‌توان اهداف گوناگون تربیتی را به نسل جوان منتقل کرد.

نشانه‌های نهضت المپیک

جنبش المپیک را در تمام جهان با سه نشانه مشخص و مهم می‌شناسند این نشانه‌ها عبارت‌اند از: حلقه‌ها، پرچم و شعار.

حلقه‌ها

هر یک از حلقه‌ها مزین به یکی از ۵ رنگ اصلی است. تعداد حلقه‌ها پنج عدد وآرایش آن‌ها به این شکل است که سه حلقه در بالا و دو حلقه در پایین قرار می‌گیرد.

هر حلقه با حلقه قبلی وجه اشتراک دارد و از راست به چپ به رنگ سرخ، سبز، سیاه، زرد، آبی است.

تعداد حلقه‌ها نشاندهنده همبستگی، اتحاد و اجتماع ورزشکاران پنج قاره جهان در بازی‌های المپیک در فضایی از رقابت و دوستی صادقانه است به علاوه، حداقل یکی از این پنج رنگ در بیرق کشورها دیده می‌شود.

بیرق المپیک

عبارت است از ۵ حلقه المپیک که روی پس منظر کاملاً سفید نقش بسته است وبرای اولین بار در سال ۱۹۱۴ در پاریس ساخته و به نمایش گذاشته شد.

این پرچم برای اولین بار در سال ۱۹۲۰ در استادیوم المپیک آنتورپ(Antwerp) در کشور بلژیک به اهتزاز در آمد.

شعار المپیک

شعار المپیک توسط کشیشی به نام دیُدن (Didon) که معلم و از دوستان کوبرتن بود ارائه شد. این شعار که عبارت «سریعتر، بالاتر، قوی تر» است روی بیرق المپیک نیز نقش بسته است، این سه نشانه، یعنی حلقه‌ها، پرچم وشعار درانحصار کمیته بین‌المللی المپیک است و به این سازمان تعلق دارد، چنان که استفاده از آن بدون کسب اجازه ممنوع می‌باشد. یکی از وظایف کمیته‌های ملی المپیک، حفظ منافع نهضت المپیک است. این امر موجب اتحاد همه کسانی می‌شود که در هر نقطهٔ از جهان به نحوی با بازی‌های المپیک و جنبش المپیک ارتباط دارند و از این نهضت فراگیر پشتیبانی می‌کنند.

سرود المپیک

سرود المپیک در سال ۱۹۵۷ توسط کمیته بین‌المللی تصویب شد. آهنگ این سرود توسط اسپیریدون ساماراس (Samaras Spiridon) در سال ۱۹۵۸ ساخته و با انفرادی خواندن کاستیس پالاماس (Costis Palumas) اجرا شده است. شعر آن چنین است:

ای روح جاودان و ازلی!

ای خالق حقیقت و زیبایی و نیکی!

نور خود را ظاهر کن و برما بیفشان!

برین خاک و در زیر این آسمان!

که اول بار آوازهٔ ابدی تو را شهادت داده است!

به این بازی‌های باشکوه، روح و جان عطا کن!

و بر سر قهرمانانش

قهرمانان مسابقه و تلاش

تاجی از گل‌های همیشه خرم بیفگن!

و در سینه‌های ما، قلب‌های فولادین بساز

در تلألوی انوار درخشان تو
دشت‌ها و کوهساران و دریاها
با منظری گلگون می‌درخشند
و معبدی چنان بزرگ می‌سازند
که همه ملت‌ها برای پرستش تو به آن هجوم می‌برند
آه ای روح جاودان و ازلی!

مدال‌های المپیک

در بازی‌های المپیک به برندگان اول تا سوم هر رشتهٔ ورزشی به ترتیب مدال طلا، نقره، برنز و به نفران اول تا هشتم نیز یک دیپلوم یا حکم قهرمانی داده می‌شود. متن آن بیانگر رتبه فرد، رشتهٔ ورزشی، دورهٔ المپیک و شهرمیزبان است. هم چنین، تمامی افراد شرکت کننده اعم از ورزشکاران، مربیان، سرپرستان، و به تمامی کسانی که بنا به مسئوولیت‌شان به نحوی در دهکدهٔ المپیک ساکن هستند، گواهی شرکت در بازی‌های المپیک داده می‌شود.
توزیع مدال در بازی‌های المپیک اولین بار در المپیک ۱۹۳۲ لاس انجلس انجام شد و تا قبل از این تاریخ، مدال به صورت امروزی توزیع نمی‌شد. شرح این موضوع در منشور المپیک به صورت مشروح آمده است. لازم به ذکر است که طرح مدال و حکم قهرمانی برای هر دوره از بازی‌های المپیک بنا به پیشنهاد کمیتهٔ برگزار کننده است و پس از بررسی‌های لازم به تصویب کمیتهٔ بین‌المللی المپیک می‌رسد و پس از آن قابل اجرا خواهد بود.

ادای سوگند در المپیک

برای اولین بار طی بازی‌های المپیک ۱۹۲۰ آنتورپ بود که مراسم ادای سوگند انجام شد. سوگند بازی‌های المپیک توسط ورزشکاری از کشور میزبان ادا می‌شود. این فرد از بین قهرمانان المپیک و یا زبده‌ترین ورزشکاران کشور میزبان که طی دوران قهرمانی افتخار آفرین بوده است، انتخاب می‌شود. متن سوگند بازی‌های المپیک به این شرح است:
من از طرف تمامی‌ورزشکاران متعهد می‌شوم که در این دوره از بازی‌های المپیک شرکت کنیم و از تمام مقررات و قوانین حاکم بر بازی‌ها پیروی نماییم و با روحیهٔ ورزشکاری به نمایش ورزش بپردازیم.

منشور المپیک

به اساسنامه کمیتهٔ بین‌المللی المپیک «منشور المپیک» می‌گویند. این اساسنامه حاوی تمام موضوعاتی است که به نحوی با نهضت المپیک ارتباط دارند.
منشور المپیک شامل پنج بخش می‌باشد که عبارت‌اند از:

بخش اول- جنبش المپیک

در این بخش، ابتدا اهداف نهضت المپیک آمده است و سپس بازی‌های المپیک تعریف شده و درقسمتی از آن آمده است:
«بازی‌های المپیک متشکل است از بازی‌های المپیاد و بازی‌های المپیک زمستانی. دراین اساسنامه عبارت بازی ها به معنی بازی‌های المپیاد و عبارت بازی‌های زمستانی به معنای بازی‌های المپیک زمستانی به کار می‌رود.»

عبارت المپیاد نیز به یک دورهٔ متوالی(پی در پی) چهار ساله که از هر دورهٔ بازی‌ها می‌گذرد، اطلاق می‌شود.
طبق مفاد منشور، هرگونه تبعیض دربازی‌ها نسبت به هر کشور یا هر شخصی به دلایل نژادی، مذهبی و یا سیاسی ممنوع خواهد بود.

بیرق و نماد، شعار و آذین المپیک

بر اساس مواد منشور المپیک موارد مذکور چنین تعریف شده :
«دارندهٔ امتیاز انحصاری در مورد بیرق المپیک و نماد المپیک و شعار المپیک کمیتهٔ بین‌المللی المپیک است.»
«پرچم المپیک متشکل از یک زمینه سفید و بدون حاشیه است که در وسط آن پنج حلقه(که از این پس حلقه‌های المپیک نامیده می‌شود.) مرتبط با هم قرار دارد رنگ آن‌ها از چپ به راست به ترتیب آبی، زرد، سیاه، سبز و سرخ است. حلقهٔ آبی در سطح بالاتر و در طرف چپ بیرق نزدیک به میله بیرق قرار می‌گیرد.»
بیرقی که در سال ۱۹۲۴ توسط بارون پیردوکوبرتن، به کنگره پاریس تقدیم شد، نمونهٔ مقرر شدهٔ، بیرق المپیک است.»
«نماد المپیک فقط شامل حلقه‌ها می‌شود، اعم از اینکه رنگ واحد و یا رنگ‌های مختلفی داشته باشد. بیرق و نماد المپیک مظهر اتحاد پنج قاره و تجمع قهرمانان سراسر جهان در بازی‌های المپیک است که طی آن، بر طبق آرمان بارون پیردوکوبرتن با حفظ روحیه دوستی به مسابقه‌های برابر و صادقانه می‌پردازند.»
شعار المپیک(سریع‌تر، بالاتر، قوی‌تر) بیانگر آرمان نهضت المپیک است.

نشانه المپیک

ترکیبی از حلقه‌های المپیک و یک علامت مشخصهٔ دیگر است؛ البته با رعایت این نکته که اندازهٔ حلقه‌ها حداقل به اندازهٔ نصف و پهنا وهم چنین نصف ارتفاع علامت مشخصه باشد. این نسبت تعیین شده بین ابعاد حلقه‌ها و علامت مشخصه، شامل نشانه‌های که قبلاً مورد تأیید قرار گرفته است؛ نمی‌شود.
«شعلهٔ المپیک به طور رسمی در «المپ» به اشتعال در می‌آید. شعله المپیک مشعل المپیک و تمام تشریفات المپیک تحت اختیار کمیته بین‌المللی المپیک است.

بخش دوم

در بخش دوم منشور المپیک موارد زیر آمده است:
۱. پایگاه حقوقی که عبارت از هدف‌ها و اختیارات است.
۲. عضویت: کمیته بین‌المللی المپیک یک سازمان دائمی است. این سازمان اعضای خود را از میان اشخاص واجدشرایطی انتخاب می‌کند که بتوانند به زبان فرانسه یا انگلیسی تکلم کنند و هم چنین مربوط شهری و مقیم کشوری باشند که توسط کمیته بین‌المللی المپیک به عنوان عضو شناخته شده باشند.

هیأت اجرایی

هیأت اجرایی برای ادارهٔ امور جاری کمیتهٔ بین‌المللی المپیک (آی، او، سی[1]) تشکیل و وظایفی را که توسط اجلاس (آی، او، سی) به آن محول می‌شود اجرا می‌کند.
کنگرهٔ المپیک. کنگره المپیک توسط رئیس کمیتهٔ المپیک درتاریخ و محلی که توسط ای، او، سی تعیین می‌شود تشکیل خواهد شد. رئیس ای، او، سی (IOC) ریاست کنگره را برعهده خواهد داشت.

۱. International olumpic Committee (Ioc)

کنگره متشکل است از: اعضای اصلی و اعضای افتخاری آی، او، سی(I.O.C) نماینده گان فدراسیون‌های بین‌المللی و کمیته‌های ملی المپیک، نماینده‌گانی از سایر سازمانها و افرادی که توسط آی، او، سی (I.O.C) دعوت می‌شوند.

بخش سوم: فدراسیون‌های بین‌المللی
بخش چهارم: کمیته‌های ملی المپیک

آرمان‌های المپیک

اصول المپیک را می‌توان درقالب هدف‌های مشخص و دقیقی بیان کرد که تحقق آن، خواستهٔ نهضت المپیک است.
از جمله آرمان‌های المپیک شعار سریع تر، بالاتر و قوی تر است.
در آخر جای دارد تا چند نقطهٔ مهم از مقالهٔ تاریخی ۱۸۹۰ کوبرتن که خطاب ورزشکاران به نشر سپرده است یادآوری گردد:
ورزش نه تنها عضلات را تقویت می‌کند بلکه شخصیت انسان را کامل می‌سازد. مهمترین نکته در بازی‌های المپیک «بردن» نیست بلکه «شرکت کردن» است. همان طور که مهمترین کار درزنده‌گی «پیروز شدن» نیست، بلکه تلاش کردن است. اساسی ترین اصل «غلبه کردن» نیست بلکه «خوب نبرد کردن » است.

قابل تذکر است که تنظیم تمرینات اضافه بار، اساس تمامی برنامه های آماده‌گی جسمانی است. این امر باید با استادی و مهارت و با در نظر گرفتن عوامل اضافه بار یعنی تکرار، مدت، تناوب و استراحت به انجام برسد. سه روش برجسته و متمایز تمرینی وجود دارد که می توان به طور ثمربخش و مؤثر، این عوامل را برای بالابردن آماده‌گی جسمانی مورد استفاده قرار داد. این روش ها، تمرینات اینتروال، تمرینات دایره یی و تمرینات با وزنه می باشد.

تمرینات اینتروال(تناوبی)

این نوع تمرینات در اوایل در اتلتیک خفیفه مورد استفاده قرار می گرفت، اما اکنون تمرینات اینتروال یا تناوبی در ورزش‌های زیادی از جمله فوتبال مورد استفاده قرار می گیرد. تمرینات تناوبی مستلزم رعایت فواصل، شدت تمرین و دورۀ بازگشت به حالت اول می باشد. و با استفاده از فعالیت‌هایی که مصرف اکسیجن زیادتر دارد یا فعالیت های هوازی یا غیر هوازی برای کسب آماده‌گی شرایط جسمانی ، در سیستم های تولید انرژی اعمال می شود. با افزایش تدریجی مدت تمرین، شدت تمرین و تعداد دوره های تمرین و پایین آوردن زمان استراحت بین تمرینات می توان اضافه بار را به انجام رسانید.

تمرینات تناوبی به خاطر تناوب تمرینی دوره های شدید بر روی مهارت هایی؛ مثل: دریبل در فوتبال با در نظر داشت دورۀ بازگشت به حالت اولیه می تواند برای فوتبال مناسب و منطبق و سازگار باشد.اولین درس به طور نسبی شامل تمرینات با شدت پایین و با مدت کوتاه و استراحت مطابق با روش تناوبی خواهد بود . در درس های بعدی شدت تمرین و مدت آن افزایش یافته و تعداد و مدت استراحت کاهش خواهد یافت. باید توجه داشت که در تمرینات تناوبی و یا مسلسل، از زمان های استراحت می‌توان برای نوشیدن آب ، تبادل نظر و راهنمایی، سازماندهی تیمی و فعالیت های سبک در موجودیت اکسیجن سود برد.

تمرینات شبکۀ (دایره یی)

این نوع تمرینات مستلزم شرکت در فعالیت های گوناگون در اشکال سریع آن است.این فعالیت ها در محل های مختلف اطراف میدان فوتبال ترتیب داده می شود. وقتی تمرین دایره یی آغاز می شود،تمام بازیکنان باید تلاش کنند تا کارهای تعیین شده در هر محل و در یک دورۀ اجرا به نحو احسن انجام پذیرد.

تمرینات باید مناسب با نیاز قسمت های مختلف بدن طراحی گردد . برای مثال: یک تمرین شدید که مربوط به ساق پا می باشد نباید با دریبل توپ درتمرین دیگر تکرار گردد. همزمان با تغییر از یک تمرین به تمرین دیگر زمان برگشت به حالت اولیه نیز صورت گیرد.

تمرینات با وزنه

این نوع تمرین مستلزم افزایش وزنه ها برای ایجاد تمرین اضافه بار است.

درتمرینات با وزنه ،اضافه کردن وزنه های فرعی برای افزایش نیرو، قدرت و استقامت در گروه های عضلاتی مخصوص که تحت تمرین قرار می گیرند به کار می رود. تمرین جهت ایجاد افزایش در نیروی عضلاتی عموماً لازم است با وزنه صورت گیرد. بعداً اولین قسمت تمرین با وزنه را گرم کردن و کشش تشکیل می دهد.

مقاومت با وزنه بار اضافه است که در پیشرفت اثر تمرینی بازیکن، بهبود یافتن نیرو را نشان می دهد . برگشت به حالت اولیه و کشش عادی آخر تمرین با وزنه، سختی و محکمی عضله را کاهش می دهد. و از ضایعات و نزول انعطاف پذیری جلوگیری می‌کند.

در تمرینات با وزنه، تمرین اضافه بار را می توان با تغییرات زیر انجام داد.

- بار تمرین
- تعداد تکرار های هر دوره
- تعداد دوره ها
- زمان استراحت بین دوره های تمرین

بار تمرین: تعداد دفعات تمرینی را که یک شاگرد می تواند در طول هر دوره انجام دهد مشخص می کند. به طور عموم ، هنگامی که برای افزایش نیروی عضلاتی در فوتبال تلاش می شود، توصیه می گردد تعداد تکرار یک دوره از هر تمرین نباید از ۸ بار کمتر باشد. با وجود این اگر افزایش استقامت عضلاتی مورد نظر باشد.

الف) باید، بار کاهش یابد تا شمارهٔ بهتر و بیشتری برای تکرار میسر شود.

ب) باید، تعداد دوره ها به سه بار یا بیشتر افزایش یابد.

ج) باید، زمان استراحت بین دوره ها کاهش داده شود.

باید توجه داشت که تمرین بعضی از گروه های عضلاتی برای قدرت و دیگر گروه های عضلاتی برای افزایش استقامت نیز امکان پذیر است.

قبل از به کار گماشتن شاگردان در برنامه های تمرینی عوامل متعددی را به طور دقیق مورد بررسی قرار دهید.

۱. سن و سال بازیکن
۲. سطح علاقه
۳. قابلیت استفاده ازسهولت وسیله
۴. قابلیت استفاده از شایسته‌گی و شرایط لازم افراد بالغ

روش های حفظ و نگهداری وسایل ورزشی

وسایل و تجهیزات ورزشی ازجمله اجزای مهم در اجرای برنامه های تربیت بدنی و ورزش در مکاتب محسوب می شوند و بدون استفاده از چنین امکاناتی ،اجرای درس تربیت بدنی عملا غیر ممکن خواهد بود. گرانی و کمبود منابع مالی از یک طرف و اهمیت موضوع حفظ و نگهداری اموال و تجهیزات از جمله دلایلی می باشند که آموزش شاگردان را در این موضوع توجیه می‌نماید. بنابراین ضرورت دارد تا معلم اطلاعات لازم و معمول در رابطه با چگونه‌گی حفظ و نگهداری از وسایل و تجهیزات ورزشی مکتب یا مکان ورزشی را به شاگردان یاد دهد.

انواع توپ ها (توپ والیبال، توپ فوتبال، توپ هندبال، توپ بدمینتون، توپ باسکتبال، توپ طبی،...) انواع رکت ها (رکت بدمنتون، رکت تینس، رکت پینگ پانگ) ، گول(هندبال، فوتبال) ، ریسمان ها ، حلقه ها، تخته استارت، انواع جال‌ها(جال والیبال ، جال گول فوتبال، جال بدمینتون ،جال حلقه باسکتبال، جال گول هندبال) و پایه های مربوطه، میله بارفیکس ، تخته های تعادل، جعبه سنجش انعطاف پذیری ،پمپ‌های باد(دستی ، برقی) ، الماری و قفسه های نگهداری وسایل ، و... از جمله تجهیزات ورزشی موجود در مکاتب می باشند که باید به طور دایم و به شکلی مناسب حفظ و نگهداری شوند.

حفظ و نگهداری از وسایل و تجهیزات ورزشی در دو بخش جداگانه باید موردتوجه قرار گیرد.

- **قبل از استفاده**
- **بعد از استفاده**

مواردی که در خصوص حفظ و نگهداری از وسایل و تجهیزات ورزشی قبل از استفاده باید مورد توجه و عمل قرار گیرند، عبارتند از:

- کلیه وسایل طبقه بندی شده و در محل مخصوص نگه داری شوند. مثلاً: توپ ها در یک قفسه، رکت ها دریک قفسه و ... .
- یک فهرست از کل تجهیزات و وسایل تهیه و در محل نگه داری آنها نصب شود. در این فهرست بهتر است تعداد و زمان خریداری وسایل و تجهیزات نیز یاد داشت شود.
- محل نگه داری وسایل و تجهیزات به دور از هر گونه رطوبت، گرمی و سردی غیر طبیعی انتخاب شود.
- وسایل تمرینی و وسایل مسابقه یی از یکدیگر تفکیک یا علامت گذاری شوند.
- وسایل و تجهیزاتی که نیاز به ترمیم و یا توجه ویژه‌یی دارند ،به شکل مناسب مشخص شوند. مثلاً چسپاندن یک ورق بر روی رکتی بدمینتون که چند تار(زه) آن پاره شده و نیاز به تعمیر دارد.
- انتخاب فردی از هر صنف به عنوان معاون معلم در امر مدیریت حفظ و نگهداری
- توپ های که قرار است مورد استفاده قرار گیرند، باد شوند. (عمل تخلیه یا باد کردن توپ با استفاده از سوزن مخصوص انجام گیرد)
- نحوۀ استفاده از وسایل را به شاگردان بگویید.
- محل نگهداری وسایل جایی انتخاب شود که هوا بتواند در آن جریان یابد.
- مقررات تنبیهی جهت افرادی که به وسایل آسیب برسانند، تهیه و ابلاغ شود.

مواردی که در خصوص حفظ و نگهداری از وسایل و تجهیزات ورزشی بعد از استفاده باید مورد توجه و عمل قرار گیرند، عبارتند از:

- پس از هر بار استفاده وسایل، پاک و در جای خود قرار گیرند.
- وسایلی که نیاز به ترمیم دارند، مورد ترمیم قرار گیرند(مثلاً رکتی که چند تار پاره دارد، ترمیم شود)
- وسایلی که به دلایلی تر شده اند به وسیله پارچه‌یی خشک و سپس در قفسه مربوطه قرار گیرند.
- بهتر است پس از استفاده ، باد توپ ها تخلیه و سپس در محل مربوطه قرار گیرند.
- قبل از قرار دادن وسایل در محل مربوطه، آنها را به شکل مناسب و در حداقل حجم مرتب کنید.مثلاً ریسمان‌ها را قات نموده و گره بزنید.
- در جمع آوری وسایل و تجهیزات از خود شاگردان استفاده شود و یا اینکه در هر فعالیت یک نفر موظف به آوردن ، جمع آوری و بازگرداندن وسایل شود.
- وسایل و تجهیزات ورزشی حتی‌الامکان در معرض تابش مستقیم نور خورشید قرار نگیرند، مخصوصاً توپ ها.
- جال‌ها پس از پایان کار جمع آوری و در محل مخصوص به خود قرار گیرند.

چاقی و ورزش

افزایش وزن همراه با ازدیاد ذخایر چربی را چاقی گویند. اگر مقدار انرژی دریافتی بیش از انرژی مورد نیاز مصرفی روزانه باشد و این عدم تعادل انرژی ادامه یابد به چاقی فرد می‌انجامد. البته عامل چاقی را نباید با افزایش وزن اشتباه کرد ، زیرا گاهی (به خصوص در ورزشکاران) علت اضافه وزن افزایش توده عضلاتی است. بنابراین، چاقی همان افزایش غیر ضروری توده چربی در بدن است. اگر افراد کم تحرک باشند و انرژی بیشتر نیز دریافت کنند، پدیدهٔ چاقی سریعتر بروز می‌کند. تعدادی از محققان در این ارتباط «عدم تحرک» را مهمتر از دریافت انرژی می‌دانند و سستی و بی‌توجهی به فعالیت‌های جسمانی را خصوصیت اولیه افراد چاق می‌دانند. در بدن هر ۹/۳ کیلوکالوری انرژی اضافی که وارد بدن می‌شود، یک گرام چربی ذخیره می‌شود میزان چربی متناسب برای مردان و زنان، به ترتیب بین ۱۰ تا ۲۰ و ۲۰ تا ۳۰٪ است. بیش از ۲۰ و ۳۰٪ وزن بدن یک مرد یا زن چاق را چربی تشکیل می‌دهد.

چاقی بر دو نوع است:

چاقی هایپر تروفی

چاقی هایپر پلاسیا

در چاقی هایپر تروفی تری گلیسرید موجود در سلول های چربی افزایش می‌یابد.

و در چاقی هایپر پلاسیا تعداد سلول‌های چربی افزایش می یابد. افرادی که به چاقی هایپر تروفی مبتلا اند به آسانی می‌توانند وزن شان را کاهش دهند. علل بروز چاقی عبارت‌اند از:

۱. عدم تحرک و فعالیت جسمانی
۲. مصرف زیاد غذا
۳. عوامل روانی
۴. اختلالات غده هیپوتالاموس
۵. عوامل ژینیتیکی
۶. تغذیه بیش از حد در دوران کودکی
۷. افزایش تعداد سلول‌های چربی

تداوی یا علاج چاقی و کاهش وزن

عواملی که در تداوی چاقی و کاهش وزن مؤثرند عبارت‌اند از:

۱. کاهش مصرف انرژی (یا) بی‌غذایی نسبی. بیشتر رژیم‌های غذایی چنان طراحی می‌شوند که مقدار زیادی مواد بدون کالوری و پر حجم داشته باشند که معمولاً از مواد سلولوزی تشکیل شده‌اند. این مواد معده را متسع (فراخ) و تا حدودی حس گرسنگی را برطرف می‌کنند. هم چنین افراد چاق می‌توانند روزانه غذای کم حجم و کم کالوری را در وعده‌های بیشتری مصرف کنند. اما در هر صورت هنگام برنامه‌های کاهش وزن باید از تأمین ویتامین‌ها مطمئن شوند. دراین روش، افراد ورزشکار ممکن است دچار بی اشتهایی عصبی شوند و قابلیت ورزشی آنها تقلیل یابد.
۲. عدم فعالیت بدنی شاید مهمترین عامل افزایش وزن باشد. افراد به آسانی نمی‌توانند عادت غذایی خود را تغییر دهند، اما می‌توانند سطح فعالیت‌های جسمانی خویش را افزایش دهند. مقداری از انرژی تولیدی که از طریق فعالیت به

مصرف سوخت نمی‌رسد، به صورت یا نسج چربی در بدن ذخیره می‌شود. از سوی دیگر ، با انجام پیوسته فعالیت‌های ورزشی ،تودهٔ عضلاتی افزایش پیدا می‌کند که در این صورت ذخیره انرژی تمرین نیز افزایش می‌یابد و فرد چاق نمی‌شود.

۳. کاهش مقداری از انرژی مصرفی و افزایش فعالیت‌های جسمانی، مناسب ترین روش د رکاهش وزن به شمار می‌آید که ضمن کاهش وزن چربی، تودهٔ عضلاتی نیز افزایش می‌یابد. باید توجه داشت که در تمامی روش‌های کنترول وزن نباید زیاده ۰/۵ تا ۱ کیلوگرام وزن در هفته (معادل ۳۵۰۰ تا ۷۰۰۰ کالوری) از دست برود. برای کاهش نیم کیلوگرام وزن باید به میزان ۵۰۰ کیلوکالوری از غذای روزانه کاست یا روزانه به میزان ۵۰۰ کیلو کالری انرژی اضافی طی فعالیت خود بسوزانند یا به میزان ۵۰۰ کیلو کالوری (معادل ۵۵ گرام چربی) در روز غذای کمتری مصرف کنند، در این صورت در یک هفته ۰/۵ کیلوگرام از وزن چربی بدن‌شان کاسته خواهد شد (یک کیلوگرام وزن معادل ۷۰۰۰ کالوری است)

بعضی از افراد چاق تصور می‌کنند که انرژی حاصله آن‌ها بیشتر از افراد عادی نیست. دلیل این امر آن است که تجمع یا نسج چربی دربدن یک فرد چاق نیاز روزانهٔ او را به انرژی افزایش نمی‌دهد از طرفی پس از چاق شدن، میزان فعالیت بدنی او کاهش یافته است. بنابر این مرکز تغذیه درهیپوتالاموس تغذیه‌اش را کنترول می‌کند.

۴.   به منظور کاهش وزن بدن ادویه های مختلفی همراه با تقلیل دادن حس گرسنگی مصرف می‌شود و این دارو، به طور مستقیم مرکز تغذیه در هیپوتالاموس را مهار می‌کنند.

اما استعمال این داروها خطرهایی را نیز در پی دارد. زیرا تحریک پذیری دستگاه اعصاب را افزایش می‌دهد، شخص عصبی می‌شود و فشار خون آن بالا می‌رود.

کاهش سریع وزن

معمولاً در آغاز برنامه کاهش وزن خصوصاً وقتی که همراه با فعالیت‌های شدید و خسته‌کننده و در هوای گرم باشد، ابتدا یک کاهش سریع رخ می‌دهد، و سپس طریقه کاهش تدریجی و آهسته می‌شود. البته، این تغییر سریع در فرد احساس رضایت پدید می‌آورد. ولی علت آن از دست رفتن آب بدن است.) زیرا علاوه بر تعریق (عرق کردن)، هر گرام گلیکوژن در بدن با ۲/۷ گرام آب ذخیره می‌شود. از دست رفتن ذخایر گلیکوژنی در تمرینات سنگین باعث رفع آب می‌شود و در نتیجه وزن کاهش می‌یابد. بنابراین در مرحلهٔ برگشت به حالت اولیه با ترمیم گلیکوژن، آب از دست رفته نیز تأمین می‌شود و نهایتاً فرد به وزن نخست باز می‌گردد.

کاهش سریع وزن غالباً در بین ورزشکاران مخصوصاً رشته‌های ورزشی که وزن یک شاخص تعیین کننده است صورت می‌گیرد. زیاده روی در کاهش وزن بدن در یک دورهٔ زمانی کوتاه مدت ممکن است در عملکرد ورزشی تأثیر منفی شدیدی بگذارد. کاهش وزنی تا حدود ۶ کیلوگرام پس از فعالیت‌های سنگین و طولانی در هوای گرم مشاهده می‌شود این کاهش عمدتاً مربوط به از دست رفتن آب بدن است در چنین شرایطی ادامهٔ فعالیت بدنی به روشنی با کاهش قابلیت دستگاه سوخت و ساز و فیزیولوژیکی بدن همراه خواهد بود. یکی از روش‌های سنتی کاهش سریع وزن، عدم استفاده از غذاهای پر کالوری و مصرف کم مایعات به همراه یک برنامه تمرینی شدید و طاقت فرسا است. توصیه می‌شود که تا حد امکان از چنین روشی در کاهش وزن اجتناب کنید باید به خاطر داشته باشید که جهت کاهش سریع وزن از یک روش کاهش تدریجی (نیم کیلو در هفته) طی یک دورهٔ بلند مدت(۵ تا ۶ هفته قبل از شروع مسابقه) استفاده شود.

تناسب اندام و ورزش

تغذیه و رژیم‌های غذایی یکی از مسایل اساسی حیاتی در دنیای امروز است، که نه تنها در امر ورزش بلکه در زمینه‌های مختلفی چون برخورداری از تناسب اندام ، سوخت و ساز بدن در دوران مختلف مورد توجه قرار گرفته، البته رعایت نکات لازم در چگونگی مصرف مواد غذای نیز نقش فوق‌العاده ای دارد. در سال‌های اخیر موضوع تناسب اندام در جوامع مختلف مورد توجه قرار گرفته است.بطور کلی باید گفت صرفاً توجه به رژیم غذایی قادر به متناسب سازی بدن نیست و نقش ورزش را به عنوان یک عامل اساسی در ایجاد سلامت بدن و تناسب اندام نمی‌توان نادیده گرفت.

اگر می‌خواهید سالم و تندرست باشید و اندام متناسب داشته باشید باید برنامۀ صحیح و منظمی را که متناسب با وضع خودتان باشد، اجرا نمایید. برای تأمین این منظور لازم است اصلاحات را از داخل بدن شروع کنید. راه تربیت یک فرد تندرست که از لحاظ بدنی دارای وضع مناسبی باشد این است که از طریق صحیح تغذیه ، متناسب با وضع جسمی خود تمرین نماید، به اندازۀ کافی استراحت داشته باشد و بالاخره میزان فعالیت و کارش درحدی نباشد که بردستگاه‌های مختلف بدن او فشار زیاد وارد کند.اگر تمامی این دستورات هماهنگ با هم اجرا شود هر کس می‌تواند فرد سالمی باشد و زیبایی طبیعی و تناسب اندام خود را نیز حفظ نماید.

یکی از اصولی ترین روش‌های که در تندرستی بسیار موثر است ، تمرین صحیح یا واضح بگوییم اجرای یک برنامه صحیح ورزشی به طور مرتب می‌باشد.عموماً به تنهایی و بدون برنامه ورزش کردن کافی نیست، زیرا امکان این که تنها روی یک ماهیچه معین فشار وارد شود و اغلب با روش غلط انجام شود، وجود دارد. ورزش برای تندرستی همانند خوردن است برای تندرستی، هر دو وقتی مؤثر است که بر طبق برنامه‌های صحیح اجرا شود.

بنابراین شما با هر نوع زنده‌گی و شغلی که دارا هستید اگر می‌خواهید بهتر زندگی کنید، اولین کاری که باید انجام دهید اجرای یک برنامۀ صحیح و منظم ورزشی است.با شروع برنامه اولین احساسی که ممکن است شما را رنج دهد شاید کمی درد موقت عضلاتی باشد که اگر نتیجه نهایی کار را در نظر بگیرید، چندان مهم نیست و قابل تحمل هم هست. برای این که بدن را به ورزش عادت دهید، بایستی روزانه حداقل ده دقیقه ورزش کنید. برای روزهای اول مقدار کمی کافی است. همین مقدار کم در سلامت شما بسیار موثر است و شما را برای تمرین‌های سخت و متوالی آماده می‌سازد. ورزش مرتب منافع زیادی در بر دارد، از جمله سبب تسریع خون در عروق می‌شود و در نتیجه خون بیشتری به پوست می‌رسد. همین سرعت در گردش خون در بعضی مواقع سبب از بین رفتن درد ناشی از کار زیاد ماهیچه‌ها خواهد شد.

تجربه نشان داده است که ورزش سبب می‌شود قلب و ریه‌ها از لحاظ کار در وضعیتی مناسب قرار گیرند و نیز مقاومت طبیعی بدن در مقابله با امراض احتمالی افزایش یابد.هم چنین دانشمندانی معتقدند که ورزش سبب تحریک غدد مختلف بدن می‌شود و در تنظیم ترشحات هورمون‌های بدن مؤثر است. این امرخود از نظر جسمی سبب تندرستی بیشتر خواهد شد و فاصلۀ زمان ایجاد خستگی در افراد را طولانی تر خواهد کرد.

خلاصه

ورزشی که برای تناسب وزن بدن در نظر گرفته می‌شود باید دارای ویژه گی های زیر باشد:

۱. ورزش باید به طور آرام در زمانی نسبتاً طولانی انجام پذیرد.تا جایی که مصرف انرژی به حد نهایی خود برسد (ورزش از نوع استقامت)

۲. شدت ورزش کم‌کم افزایش یابد به طوریکه انرژی مصرفی از سطح بسیار پایین پس از چند روز به حد نهایی خود

برسد.

۳. در روزهای اول نباید فشار بیش از حد موجب درد عضلاتی و یا ناراحتی‌های دیگری در ورزشکار گردد.

۴. شدت ورزش باید حدی باشد، که درجۀ حرارت بدن را بالا برده و عرق نمایان گردد

۵. زمان ورزش نباید از ۳۰ دقیقه کمتر باشد و در این زمان ورزش بطور یکنواخت انجام شود؛ یعنی سرعت آن نه تند و نه کند شود.

۶. از خسته شدن بیش از حد ماهیچه باید جلوگیری شود و در صورت ایجاد چنین حالتی با روش‌های از جمله حمام گرفتن بعد از ورزش برطرف گردد.

۷. پس از این که وزن و تناسب بدن مورد نظر حاصل شد برای نگهداری آن سعی شود یکی از ورزش‌هایی مورد علاقه به طور مرتب دنبال شود.

تاریخچهٔ بازی هندبال

بازی هندبال یک بازی اجتماعی بوده که از ادوار قدیم به شکل گروهی بازی شده که در مورد پیدایش این بازی دیدگاه های مختلف وجود دارد.

هومر قدیمترین شاعر جهان از یونان باستان درکتاب معروف خود دربارهٔ بازی هندبال به نام (اورانیا) یاد کرده است. و نیز نقش هایی که مربوط به این بازی بوده در ۶۰۰ سال قبل از میلاد روی دیوار های آتن حجاری شده بود که در سال ۱۹۲۶ کشف شده است، حاکی از این حقیقت است.

کنراد کخ که خود معلم ورزش در آلمان بود در سال۱۸۹۰ هندبال را به صورت جدیدتری به نام «رافابال اشپیل» معرفی کرد، که آنرا به صورت هندبال یازده نفری بازی می‌کردند که شباهت زیادی به یکی از بازی‌های محلی چکوسلواکی بنام هازنا داشت.

مقررات ورزش هندبال در سال ۱۹۲۰ توسط کارل شلنز که وی را پدر هندبال می نامند، تدوین شد و آن را درصنف های خود به اجرا در آورد. البته کارل شلنز یکی از استادان تربیت بدنی و ورزش در برلین بود.

در کشورهای اروپای شمالی به دلیل سردی هوا این بازی را در سالون های سربسته اجرا می کردند؛ همین امر باعث پیدایش بازی هندبال امروزه شد. این ورزش بین سال های ۱۹۰۴-۱۹۲۰ تحت تأثیر قوانین بازی فوتبال بوده از همین رو توسعه زیادی در اروپا پیدا نموده است.

فدراسیون بین‌المللی هندبال درسال ۱۹۲۸ با عضویت یازده کشور در آمستردام تشکیل شد. درهمان سال اولین مسابقهٔ نمایشی هندبال نیز در آمستردام انجام شد. در سال ۱۹۳۱ شامل بازی های المپیکی شد.

با وقوع جنگ جهانی دوم فدراسیون قدیمی هندبال منحل شد تا اینکه در سال ۱۹۴۶ با پیگیری کشورهای فرانسه و سویدن با شرکت کشورهای دنمارک، فنلند، هالند ، ناروی ، لهستان و سویس کنگره‌یی در کوپن هاگن تشکیل گردید که به ایجاد فدراسیون بین المللی هندبال انجامید. در سال ۱۹۵۴ مسابقات جهانی هندبال هفت نفره درسویدن برگزار شد.

در سال ۱۸۹۸ نلسن که یک تن از استادان تربیت بدنی دنمارک بود بازی هندبال را به شکل هندبال امروزی درآورد.

خلاصه‌یی از قوانین و مقررات

تعداد بازیکنان

هر تیم دارای ۱۲ نفر بازیکن می باشد و بازیکنان داخل میدان، هفت نفر شامل یک نفر گول کیپر می باشد.

تعداد حکم ها

تعداد حکم ها در بازی هندبال به شمول حکم، سرحکم ،تایم گیر، حکم فنی ، منشی و مسؤول تابلو؛ ۶ نفر می باشد.

اندازهٔ میدان

میدان هندبال دارای طول ۴۰ متر و عرض ۲۰ متر می باشد. گول هندبال ۲ متر ارتفاع و ۳ متر طول دارد و عمق هر گول در قسمت بالا ۱۰۰ سانتی متر و در پایین ۱۵۰ سانتی متر بوده و رنگ آن سیاه و سفید یا سیاه و زرد می باشد.

وزن و رنگ توپ

برای مردان وزن توپ ۴۲۵- ۴۷۵ گرام و برای زنان و نوجوانان ۳۲۵- ۴۰۰ گرام می باشد. رنگ توپ سفید – سرخ یا ترکیبات دیگری است.

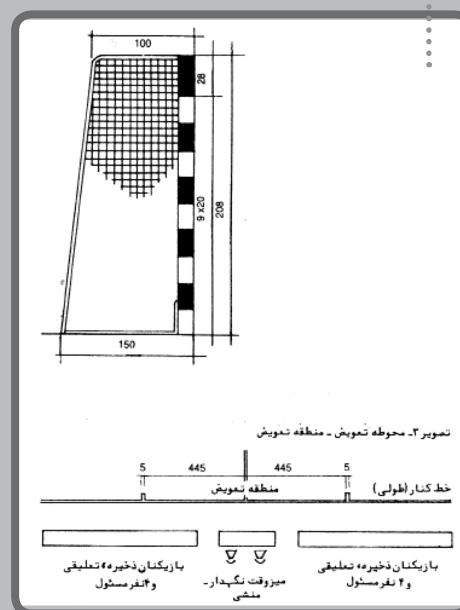
اندازۀ توپ

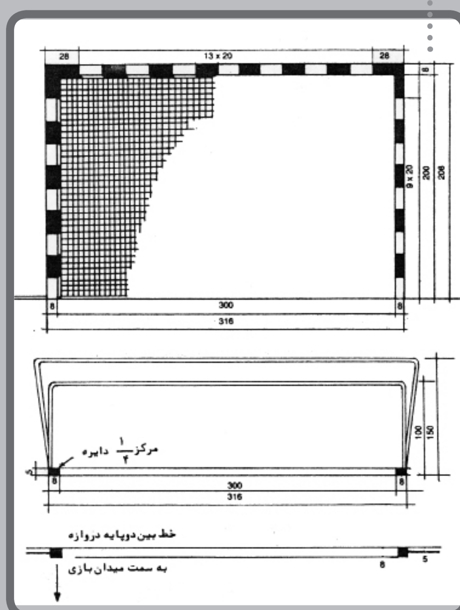
محیط توپ برای مردان ۵۸ الی ۶۰ سانتی متر و برای زنان ۵۴ الی ۵۶ سانتی‌متر می باشد. نحوۀ شروع بازی با قرعه کشی توسط حکم از طریق پرتاب سکه بوده و تیم برنده توپ یا میدان می باشد. زمان بازی دارای دو وقت ۳۰ دقیقه‌یی می باشد که توسط حکم تشخیص می گردد.

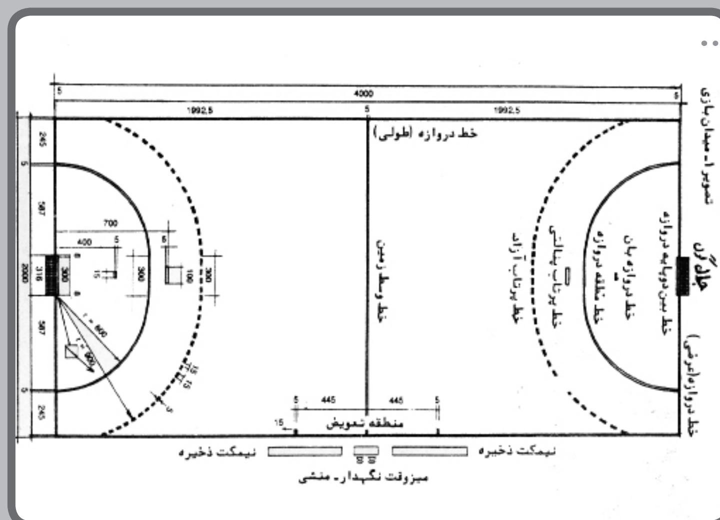
تفریح بین هر دو نیمه ۱۰ دقیقه می باشد.

میدان گول کیپر

این محیط مربوط گول کیپر بوده و هیچ کس حق ورود به آن را ندارد. در بازی هندبال تبدیلی بازی کنان نا محدود است و باید از قسمت مشخص شده تبدیل شوند.







آشنایی با توپ

توپ هندبال شامل دو بخش بوده ؛ کور چرمی و بلیدر رابری که اغلب با طرح سیاه متفاوتی تزیین شده است. با توجه به اندازهٔ دست و قدرت افراد شرکت کننده در بازی، توپ در اندازه های مختلف ساخته می شود.

برای موفقیت در تمرینات لازم که هر دو بازیکن با یک توپ تمرین کنند. در قوانین هندبال مطلبی راجع به فشار باد توپ وجود ندارد. اما استاندارد این است که هنگامی که توپ را از ارتفاع کمر به طرف زمین رها می کنید بعد از برخورد با زمین تا ارتفاع مناسبی بالا بیاید و سطح توپ نباید چنان محکم باشد که با فشار انگشت شست فرو نرود. برای افراد مبتدی ، ازتوپهایی استفاده می شود که وزن آن برای زنان ۳۵۰ گرام و از جنس فوم است. برای بچه های کوچک تر می توان از توپهایی که فوم بیشتر دارند و سبکتر هستند استفاده کرد.

بهترین راه توسعه و تسلط بر توپ تنها از طریق تکرار تمرینات با توپ است.

توپ چرمی برای مردان(سایز۳)

محیط دایره	۵۸-۶۰ سانتی متر
وزن	۴۲۵-۴۷۵ گرام

توپ چرمی برای زنان(سایز۲)

محیط دایره	۵۴-۵۶ سانتی متر
وزن	۳۲۵-۴۰۰ گرام

توپ برای نوجوانان(۱۴ سال و بالاتر)

محیط دایره	۵۴-۵۶ سانتی متر
وزن	۳۵۰ گرام

تاریخچۀ باسکتبال

ورزش باسکتبال در اوایل خزان سال ۱۸۹۱ م. توسط شخصی به نام جیمزنای اسمیت در ایالات متحده پایه ریزی و ابداع شد. اما، از قرن ها پیش در میان ساکنان مختلف قارۀ آمریکا ، به ویژه آمریکای جنوبی و مرکزی انواعی از بازی و مسابقه رایج بود که کم و بیش به باسکتبال شباهت داشت. همچنان دو بازی دیگر نیز که شباهت زیادی به بازی باسکتبال داشت و مردمان آن زمان این بازی ها را با علاقه و هیجان فراوان برگزار می کردند. در میان اقوام متمدن قاره آمریکای جنوبی و مرکزی به خصوص اقوام مایا و تولتک ناحیه مکزیک کنونی و در میان اقوام اینکا و تولا پیش از کشف قاره آمریکا که (منطقۀ کشور پیرواست) و به نام های بوک تا بوک و تلاچیتلی بود، رواج بسیار داشت.

پیدایش باسکتبال

جیمز نای اسمیت یک دوکتور کانادایی بود که به ایالات متحده مهاجرت کرد و تابعیت آن کشور را گرفت، در سال ۱۸۹۱ زمانی که دوکتور نای اسمیت در دانشگاه ورزشی اسپرینگ فیلد ایالت ماساچوست تدریس می کرد، رییس دانشگاه از او خواست تا ورزشی را ابداع نماید که محصلان در زمستان در سالن بتوانند به آن بپردازند، تا آماده‌گی جسمانی خود را برای پرداختن به مسابقات، اتلتیک ، فتبال، هاکی و بیسبال درفصل تابستان حفظ کنند.
دوکتور نای اسمیت، پس از بررسی رشته های موجود ورزشی دریافت که ورزش جدید باید دارای مشخصات خاص باشد

۱. توپ درآن نقش داشته باشد
۲. به شکل اجتماعی یا گروهی صورت گیرد.
۳. اصل رقابت در آن رعایت گردد.
۴. بر مهارت استوار باشد و بر خشونت و برخوردهای سخت بدنی ، نباشد . حاصل این افکار و اندیشه ها ورزشی شد به نام باسکتبال که امروزه پس از سپری شدن نزدیک به یک قرن از اختراع آن، از پر طرف دارترین و هیجان انگیزترین رشته های ورزشی بین المللی است.

در ابتدا دو سبد که مخصوص حمل میوه بود، برد و طرف دیوار سالن دانشگاه در ارتفاع بلندتر از قد یک انسان قدبلند نصب گردید. نخستین مسابقۀ که به این ترتیب و به صورت تجربی انجام پذیرفت ، میان دو تیم ۹ نفره در کالج اسپرینگ فیلد بود.
و اولین کسی که توپ را برای اولین بار در سبد انداخت بازیکنی به نام« ویلیام چس» بود . نام این بازی را «فرانک هام» به باسکتبال تبدیل نمود.
اولین مسابقه رسمی باسکتبال در سال ۱۸۹۶ بین دو تیم از دو دانشگاه ، شیکاگو و آیوا برگزار شد. فدراسیون بین المللی باسکتبال F. I.B. A ۱۹۳۲ تأسیس شد. در سال ۱۹۳۶ شامل بازی های المپیکی شد. در سال ۱۹۵۰ اولین دورۀ رقابت های قهرمانی مردان جهان در بوینس آیریس برگزار گردید.

قوانین و مقررات

تعداد بازیکنان: تعداد بازیکنان یک تیم ۱۲-۱۰ نفر می باشد. تعداد بازیکنان داخل میدان ۵ نفر است .
تعداد حکم ها در بازی باسکتبال ۶ نفر حکم موجود بوده ؛۱- حکم ۲- سرحکم ۳- منشی حکم ۴- تایم گیر ۵- حکم

۳۰ثانیه ۶- مسئوول تابلو

اندازۀ میدان بازی

طول میدان باسکتبال ۲۸ متر و عرض آن ۱۵ متر است.

شکل و اندازۀ حلقه. حلقه باسکتبال به شکل دایره همراه جال زیر آن سبد باسکتبال و قطر آن ۴۵ سانتی متر می باشد.

ارتفاع حلقه از زمین: ارتفاع حلقه از زمین ۳متر و ۵ سانتی‌متر می باشد.

وزن و رنگ توپ: وزن توپ باسکتبال بین ۶۰۰ الی ۶۵۰ گرام بوده و رنگ آن نارنجی یا قهوه یی می باشد.

مقدار هوا در داخل توپ باسکتبال. مقدار هوای توپ باید به اندازه یی باشد که اگر از ارتفاع ۱/۸۳ سانتی متر به طرف زمین انداخته شود تا فاصله ۱/۲۴ سانتی متر بالا آید.

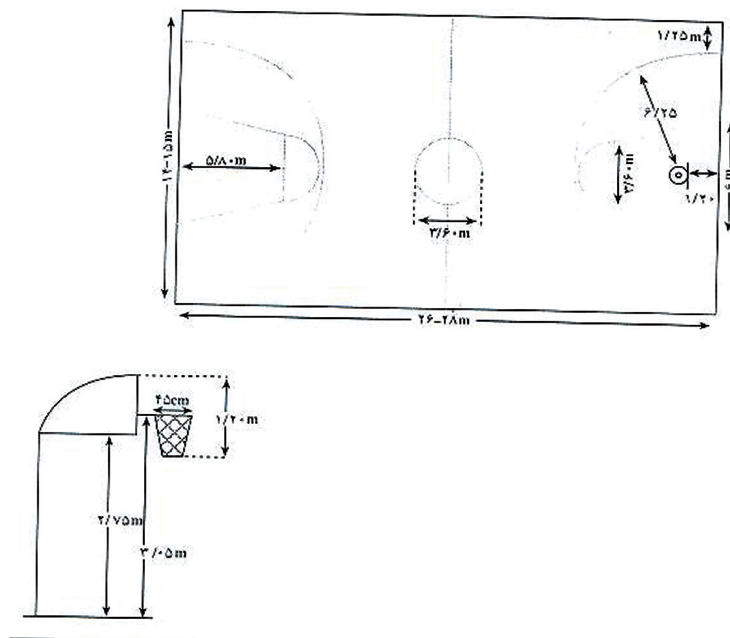
محیط توپ: محیط توپ باسکتبال ۷۵ الی ۷۸ سانتی متر مربع است.

روش آغاز بازی: بازی باسکتبال توسط سرداور یا سرحکم بین دو نفر از بازیکنان هر دو تیم در وسط میدان جمپ بال انداخته می شود.

زمان بازی: زمان بازی شامل ۴ تایم کوارتر ۱۰ دقیقه‌یی می باشد و بین کوارترها ۲ تایم اوت و بین کوارترهای ۲ و ۳ پانزده دقیقه تفریح در نظر گرفته شده است.در کوارتر اول- دوم- سوم وقت اضافه، یک استراحت یا تفریح یک دقیقه‌یی و کوارتر چهارم ۲ تفریح یک دقیقه یی وجود دارد.

تعداد تبدیلی ها: هر تیم می تواند به هر تعداد که خواسته باشد بازیکنان خود را تبدیل نماید، البته با اجازه حکم میدان.

اندازه تخته باسکتبال: اندازه تخته ۱۲۰×۱۸۰ سانتی متر می باشد.



فهرست محتوای عملی

محتوای عملی

قابلیت‌های آماده‌گی جسمانی

قابلیت قلبی، تنفس در ورزش

توجه به بیماری قلبی – عروقی به عنوان علت اصلی مرگ و میر از یکسو و نقش ورزش در پیش‌گیری یا به عنوان برنامه‌های توان‌بخش در مورد این بیماری‌ها از سوی دیگر شاید ساده‌ترین راه برای بحث درباره آماده‌گی قلبی – تنفسی باشد. توجه به سطح بالای آماده‌گی قلبی – تنفسی در همه عمر، با این هدف که زنده‌گی را لذت‌بخش‌تر کند مهم است، بنابراین در هر بحثی دربارهٔ تندرستی سزاوار است که این موضوع نیز منظور شود.

آماده‌گی قلبی – تنفسی که آماده‌گی قلبی – عروقی یا آماده‌گی هوازی نیز نامیده می‌شود. معیار خوبی برای تشخیص کارکرد قلب است به همین علت است که سطح بالای از آماده‌گی قلبی – تنفسی در بیشتر ورزشی‌ها ضروری است و ورزشکاران با توجه به نیاز رشته ورزشی خود مدت از زمان تمرین را به افزایش و یا حفظ این قابلیت می‌پردازند. اگر چه اصطلاحات قلبی (مربوط به قلب) عروقی مربوط به عروق – تنفسی مربوط ریه‌ها و تهویه و هوازی (فعالیت با مصرف اکسیجن) از نظر فنی متفاوت هستند، همه آنها بازتاب سطوح مختلفی از ترکیبات این نوع آماده‌گی (آماده‌گی قلبی – تنفسی) هستند. برای مثال شخصی با قلب نیرومندتر توانایی راندن حجم خون بیشتری با هر ضربان دارد. بنابراین گفته می‌شود آماده‌گی قلبی – تنفسی بالاتری دارد. در گذشته اندازه‌گیری ضربان قلب و فشار خون، ثبت الکترو کاردیوگرام و بعضی آزمون‌های عملکرد ریوی مانند ظرفیت حیاتی برای ارزیابی آماده‌گی قلبی – تنفسی به کار می‌رفت. هم اکنون بر ما هویدا است که این اندازه‌گیری‌ها که در حالت استراحت ثبت می‌شود. اطلاعات مختصری دربارهٔ چگونه‌گی عکس العمل دستگاه قلبی – تنفسی به فعالیت ورزشی ارائه می‌دهد.

متداولترین شاخص برای سنجش آماده‌گی قلبی – تنفسی، اندازه‌گیری اکسیجن مصرفی است که به سه صورت انجام می‌گیرد.

۱. اکسیجن مصرفی بدن در دقیقه بر حسب لیتر (لیتر در دقیقه)

۲. اکسیجن مصرفی یک کیلوگرام از وزن بدن در دقیقه بر حسب میلی لیتر.

۳. معادل سوخت و ساز استراحتی یا مت [1] . هرمت معادل ۳/۵ میلی لیتر اکسیجن برای یک کیلوگرام از وزن بدن در دقیقه است.

برای مثال شخصی را در نظر بگیرید که ۱۰۰ کیلوگرام وزن دارد و در یک فعالیت بیشینه، در هر دقیقه ۳/۵ لیتر اکسیجن مصرف می‌کند، بنابراین گفته می‌شود که حداکثر اکسیجن مصرفی این شخص ۳/۵ لیتر در دقیقه و یا ۳۵ میلی‌لیتر در کیلوگرم در دقیقه است (۳۵=۱۰۰÷۳۵۰۰) و یا گفته می شود که آماده‌گی قلبی – تنفسی او ۱۰ مت است (۱۰=۳/۵÷۳۵)

آماده‌گی قلبی – تنفسی که استقامت قلبی – تنفسی و آماده‌گی قلبی – عروقی نیز نامیده می‌شود توانایی قلب برای پمپ کردن یا راندن حجم زیاد خون غنی از اکسیجن به عضلات و متعاقب آن مصرف هر چه بیشتر عضلات از آن است. به همین علت بهترین شاخص ارزیابی آماده‌گی قلبی – تنفسی اندازه‌گیری حداکثر اکسیجن مصرفی (VO_2max) می باشد.

گاهی برای ارزیابی آماده‌گی قلبی – تنفسی از معیارهای غیرمستقیم همچون زمان و مسافت در آزمون‌های استقامتی و یا تعداد ضربان قلب هنگام ورزش و یا سرعت برگشت ضربان قلب استفاده می‌شود.

۱- Metabolic Equivalent

همان‌طور که پیشتر گفته شد. آماده‌گی قلبی – تنفسی ضمن اینکه از عوامل مهم تندرستی است یکی از اجزای مهم آماده‌گی جسمانی نیز هست که سهم بسزایی در افزایش قابلیت‌های ورزشکاران دارد.
اندازهٔ حداکثر اکسیجن مصرفی، بستگی به عملکرد سه دستگاه مهم بدن دارد که عبارت‌اند از:
۱. دستگاه تنفسی که اکسیجن را از هوا به داخل ریه‌ها و از آنجا به خون انتقال می‌دهد.
۲. دستگاه قلبی – عروقی که خون را پمپ نموده و در قسمت‌های مختلف بدن توزیع می‌کند.
۳. دستگاه عضلاتی که اکسیجن را برای تهیه انرژی از کاربوهایدریت ها و چربی مصرف می‌کند.

آماده‌گی قلبی – تنفسی

همچنان که شخص تمرینات منظم و نسبتاً شدید را پشت سر گذرانده حداکثر اکسیجن مصرفی او تا رسیدن به حداکثر ظرفیت بر اثر تغییراتی که در قسمت‌های مختلف این سه دستگاه وارد می‌شود افزایش می‌یابد. برای مثال ریه‌ها میتواند هوای بیشتری را تهویه کند و اکسیجن بیشتری را به خون برسانند که در نتیجه قلب نیرومندتر می‌شود و می‌تواند مقدار خون بیشتر را با هر ضربان وارد دستگاه عروقی کند. مقدار خون در بدن بیشتر می‌گردد و مقدار مویرگ‌های اطراف تارهای عضلاتی افزایش می‌یابد و بالاخره فعالیت آنزایم‌های تولیدکننده انرژی، افزایش می‌یابد و در نتیجه مواد سوختی بهتر تجزیه می‌شود.

استقامت

به بیان ساده توانایی مقاومت در برابر خستگی است و به طور کلی به دو بخش استقامت عضلاتی و استقامت قلبی – تنفسی تقسیم می‌شود.
در واقع استقامت قلبی – تنفسی توانایی بدن برای مقاومت در برابر خستگی در ورزشهای طولانی مدت و بعد از تمرین و مسابقه است.

فعالیت‌های هوازی(در حضور اکسیجن)

فعالیت‌های باشدت متوسط و مدت نسبتاً طولانی که دستگاه‌های عضلاتی بزرگ را فعال می‌کند و انرژی مورد ضرورت برای اجرای آنها تمامی و یا قسمت عمدهٔ آن از طریق دستگاه هوازی تأمین می‌شود، فعالیت‌های هوازی نامیده می‌شود. دستگاه هوازی با تجزیه کاربوهایدریت ها و اسیدهای چرب با اکسیجن تنفسی انرژی مورد ضرورت بدن را آماده می‌کند. بنابراین در فعالیت‌های که اکسیجن به مقدار کافی در اختیار عضلات قرار می‌گیرد. این دستگاه، انرژی مورد ضرورت بدن را تأمین می کند.
به همین علت به این نوع فعالیت‌ها هوازی یا (Aerobic Activity) می‌گویند.
متداول‌ترین نوع تمرینات هوازی، پیاده‌گردی، دویدن، آب بازی، بایسکل سواری و ریسمان بازی به مدت طولانی می‌باشد.
تمرینی که با اجرای آن کارآیی دستگاه‌های تولید انرژی به روش هوازی، افزایش یابد و باعث افزایش استقامت قلبی – تنفسی شود تمرین هوازی گفته می‌شود.
یکی از اصول اساسی تمرین هوازی مداومت آن است. برای کسی که اهداف تندرستی را دنبال می‌کند تمرین هوازی باید یک بخش ارزشمند در زنده‌گی باشد و برای یک ورزش‌کار نیز باید جز جدانشدنی از برنامه‌های تمرینی‌اش باشد. زیرا

آماده‌گی بدست آمده از طریق تمرین هوازی ذخیره نمی‌شود و آثار تمرینات هوازی با کنار گذاشتن آنها به سرعت از بین می‌رود.
یکی از مشکلات عمده برنامه‌های آماده‌گی هوازی انجام حجم زیادی از این تمرینات است که ممکن است فرد بزودی نسبت به این تمرینات دلزده شده و باید توجه داشت که ضرب‌المثل معروف است «نابرده رنج، گنج میسر نمی‌شود» ممکن است در تمرین قهرمانان کاربرد داشته باشد ولی در برنامه‌های آماده‌گی شخص مبتدی مصداق ندارد.
تأثیر تمرین در افزایش آماده‌گی قلبی – تنفسی بستگی به اضافه باری دارد که به دستگاه‌های فعال بدن وارد می‌شود. اضافه بار با توجه به سه عامل: شدت، مدت و تکرار تمرین در هفته تعیین می‌گردد به طور کلی ترکیب شدت و مدت باید طوری انتخاب شود که حداقل ۲۰۰-۳۰۰ کیلو کالوری انرژی در هر بار تمرین مصرف شود. مطمئناً مقدار انرژی مصرفی در ورزشکاران استقامتی بیش از اینهاست.
یکی از متداولترین سئوال‌ها دربارهٔ تمرین هوازی این است که برای اثربخشی اضافه بار بر دستگاه قلبی تنفسی و متعاقب آن افزایش ظرفیت عملکرد، شخص باید با چه شدت تمرین کند؟
شدت فعالیت باید متناسب با مدت آن باشد طوری که شخص بتواند به اندازهٔ کافی فعالیت کرده حداقل ۲۰۰-۳۰۰ کیلو کالوری در هر درس مصرف کند تا ضمن افزایش آماده‌گی قلبی – تنفسی وزن خود را نیز کنترول نماید. اگر فعالیت خیلی شدید باشد ممکن است شخص نتواند به مدت کافی فعالیت کند و در نتیجه به اهداف موردنظر دست نیابد.
مدت مطلوب یک فعالیت یا درس تمرین، بسته گی به شدت فعالیت دارد وقتی حداقل شدت مورد نظر است مجموع کار انجام شده در یک وقت تمرین مهمترین عامل تعیین‌کننده کسب آماده‌گی قلبی – تنفسی است.

انواع فعالیت‌های ورزشی هوازی(در حضور اکسیجن)

راهپیمایی یکی از ساده‌ترین و مطمئن‌ترین نوع فعالیت‌های حرکتی است و به همین علت از نظر تعداد افرادی که به آن می‌پردازند رتبه اول را در جهان دارا می‌باشد. برای مثال در کشوری مانند امریکا بیشتر از ۶۰ میلیون نفر ورزش راه‌پیمایی را انتخاب کرده‌اند و به آن می‌پردازند. دلایل بسیار باعث انتخاب این ورزش با این گستردگی شده است. راه پیمایی فعالیتی است که در هر زمان از روز در هر جا با هر کس بدون هزینه انجام می‌شود و نیاز به مهارت و تجهیزات ویژه ندارد. بنابراین اشخاص غیرفعالی که قصد افزایش یا حفظ ظرفیت هوازی و تندرستی عمومی خود را دارند می‌توانند از برنامه‌های راه‌پیمایی بهره‌مند شوند. شدت فعالیت در برنامه‌های راه‌پیمایی با توجه به سطح آماده‌گی افراد بین ۶۰-۸۰ درصد حداکثر ضربان قلب است.

دویدن

دویدن نیز یکی از متداول‌ترین فعالیت‌هایی است که به منظور افزایش آماده‌گی عمومی و تندرستی مورد استفاده افراد مختلف است. همچنین در بیشتر ورزشها برای آماده‌گی جسمانی ورزشکاران کاربرد دارد در مسابقات ماراتون عمومی که در کشورهای مختلف برگزار می‌گردد. بیش از ۲۰ هزار زن و مرد شرکت می‌کنند و بیش از ۹۰ فیصد این افراد به پایان خط مسابقه می‌رسند. مزایایی که برای راه‌پیمایی شمرده شد تا حد زیادی دربارهٔ دویدن نیز صادق است. دویدن می‌تواند تمام بدن و عضلات بزرگ را فعال کند. بنابراین هدف از دویدن ممکن است برای حفظ سلامتی و یا برخورداری از نتایج مثبت آن بر شاخص‌های جسمانی باشد.

شناکردن یا آب بازی

یکی دیگر از فعالیت‌های مناسب برای آماده‌گی قلبی – تنفسی ورزش شنا یا آب بازی است. مزایای فیزیولوژیک شنا بسیار

شبیه دویدن است. ولی بهرحال تفاوت‌های نیز بین آنها وجود دارد که باید به آنها توجه شود. نخستین تفاوت این است که در شنا علاوه بر مصرف انرژی برای حرکت دست و پا مقدار انرژی نیز باید صرف شناوری بدن شود . نیروی کشش آب که با توجه به اندازه شکل و سرعت شناگر تعیین می‌شود مقاومتی را برای حرکت ایجاد می‌کند که باعث بهبود قدرت و استقامت عضلاتی نیز می‌شود. به همین علت برآورده می شود که مقدار انرژی مورد نیاز برای آب بازی‌کردن در یک مسافت مشخص تقریباً ۴ برابر دویدن در همان مسافت است. میزان ضربان قلب به طور معمول در ورزش شنا یا آب بازی نسبتاً کم‌تر است که علت این موضوع حرارت پایین بدن. حفظ آب بدن و در نهایت بیشتر بودن حجم ضربه است برای افراد مجرب و ماهر. در یک سرعت معین کرول سینه و پس از آن کرول به پشت بیشترین هزینه انرژی را دارد. برخلاف دویدن که فشار زیادی را بر مفاصل، مخصوصاً بند پا و زانو وارد می‌کند این فشارها در ورزش آبیازی بسیار کمتر است به همین دلیل به ورزشکارانی که از نواحی پایین تنه آسیب دیده‌اند توصیه می‌شود که به این ورزش بپردازند و همچنین فیزیوتراپی به صورت بسیار گسترده گی از ورزش آب بازی برای درمان بیماران بهره می‌گیرد.

بایسکل سواری

بایسکل سواری نیز مانند دویدن و آب بازی بسیاری از واکنش‌های فیزیولوژیکی مربوط به قدرت و استقامت و همچنین کنترول وزن را ایجاد می‌کند. بیشتر تحقیقات نشان می دهد که بایسکل سواری هیچ نوع آسیب از نوع فرسایش را ایجاد نمی‌کند. شاید یکی از بزرگترین مشکلات بایسکل سواری عدم موجودیت مناطق امن برای پرداختن به تمرین آن می‌باشد به همین علت استفاده از بایسکل‌های گوناگون مانند بایسکل‌های ثابت یا جابجا بین مردم متداول گردیده است. این بایسکل‌ها مزایای قلبی – عروقی حاصل از بایسکل سواری را دارا بوده ضمن اینکه می‌توان در کمال آرامش بدون تأثیر از شرایط محیطی (گرما، سرما، بارنده‌گی و ...) به آن پرداخت و حتی می توان در زمان استفاده از بایسکل ثابت کتاب، مطالعه کرد؛ تلویزیون تماشا کرد و یا به موزیک گوش داد.
البته برای بعضی افراد نشستن در یک مکان ثابت و رکاب زدن یا (پدال‌زدن) کسالت آور است. بیشتر مردم تمایل دارند که هنگام بایسکل سواری از مناظر طبیعی نیز لذت ببرند. در هر صورت صرف نظر از انتخاب بایسکل ساده و معمولی و بایسکل ثابت برای افزایش آماده‌گی قلبی – تنفسی اصل تمرین مداوم نباید فراموش شود. شدت تمرین نیز باید با توجه به سطح آماده‌گی شخص بین ۵۰ الی ۸۵ درصد حداکثر ظرفیت هوازی مشخص باشد و فعالیت حداقل به مدت ۲۰ دقیقه ادامه یابد.

ریسمان بازی

یکی دیگر از ورزش‌های بسیار ارزان قیمت و ساده، ریسمان بازی است که تقریباً هر کس می‌تواند آن را فراگیرد. ریسمان بازی در تمام اجزای آماده‌گی جسمانی بویژه در عرصهٔ استقامت قلبی – تنفسی مؤثر است بهرحال افراد نوآموز باید در نظر داشته باشند که ریسمان بازی به دلیل پرش‌های متوالی، یک فعالیت سنگین بوده و می‌تواند بعضی ناراحتی های استخوانی و مفاصل را ایجاد نماید. بنابراین شروع آن باید تدریجی باشد. این ورزش ضربان قلب را بالا می‌برد در صورت مداومت نه تنها باعث افزایش استقامت قلبی – تنفسی می‌شود بلکه استقامت عضلاتی را نیز افزایش می‌دهد. این دو کیفیت دستگاه عضلاتی را قادر می‌سازد تا فعالیت طولانی مدت را با کمترین فشار و خسته گی تحمل کند. همچنین از آنجا که طناب زدن یا ریسمان بازی تا حدی به هماهنگی سرعت و چابکی نیاز دارد می‌تواند سبب بهبودی این عوامل نیز شود. مصرف انرژی در ریسمان بازی تقریباً معادل دویدن است و می‌توان در هر محل و هر زمان آن را اجرا کرد.

بالا شدن و پائین شدن از پله زینه

تمرینات نسبتاً شدید و طولانی مدت بالا و پایین شدن از پله گفته می شود برای اجرای آن یک سکو به ارتفاع ۱۰-۲۰ سانتی متر لازم است. این ورزش همراه با موزیک و بدون موزیک انجام می‌شود و برای تمام سنین قابل استفاده می‌باشد. این ورزش و شدت فعالیت در آن با تغییر ارتفاع پله و همچنین آهنگ حرکت، تنظیم می‌شود و به هر صورت شدت و مدت این گونه فعالیت‌ها برای افزایش آماده‌گی قلبی - تنفسی؛ مانند دویدن، آب بازی و دیگر فعالیت‌های هوازی است. باید توجه کرد که دامنهٔ تمرینات هوازی بسیار گسترده است و درواقع هرگونه فعالیتی حتی تمرینات دایره یی یا ترکیبی اگر ضربان قلب را به مدت طولانی در حد بالا نگاه دارند می‌تواند از ورزش‌های هوازی محسوب شوند و باعث افزایش استقامت قلبی - تنفسی گردند.

استقامت عضلاتی

استقامت عضله یعنی ظرفیت یا توانایی یک عضله یا گروه‌های از عضلات که بتواند انقباض‌های پی‌درپی را برای مدت زمان نسبتاً طولانی و در برابر مقاومت (سنگین و سبک) حفظ نماید.در واقع استقامت عضله را توانایی مقابله کردن با خسته گی تعریف می‌کنند؛ برای مثال: هنگامی که وسیله را با دست‌ها برای مدت زمان نسبتاً طولانی تحمل می کنید ، یا مجموعه یی از حرکات تکراری را در ورزش انجام می دهید و از انجام آن خسته نمی‌شوید، نشان دهندهٔ آن است که ، در این حرکات از استقامت عضلاتی برخوردار هستید.هنگامی که استقامت عضله افزایش می یابد، انجام کارهای روزمره و نیز، انجام فعالیت‌های ورزشی با لذت همراه است. تحقیقات نشان داده است که یک همبسته گی ظریفی بین قدرت و استقامت وجود دارد.یعنی هنگامیکه ورزشکار تمرین قدرتی انجام می دهد به نوعی استقامت عضلاتی یا بدنی خودش را توسعه می دهد و نیز هنگامی که ورزشکار تمرین استقامتی انجام می دهد بازهم بخشی از قدرت بدنی اش توسعه می‌یابد. استقامت عضلاتی، به وسیلهٔ تمرین‌های تدریجی و با استفاده از مقاومت یا با تمرین سبک و تعداد تکرارهای زیاد بدست می آید.

استقامت عضلاتی شامل دو زمینه می باشد. پویا و ایستا

استقامت پویا(متحرک)

یعنی توانایی عضله یا گروه‌هایی از عضلات، در انجام انقباض‌ها و شل شدن های پی‌درپی ، این توانایی توسط تعداد دفعاتی که شخص می تواند فعالیتی را در زمان معینی تکرار نمایند، اندازه گیری می شود.

استقامت ایستا(ساکن)

یعنی توانایی عضله یا گروه‌های عضلات در حفظ انقباض به مدت زمان طولانی این توانایی، بر حسب مدت زمان انقباض عضله ، اندازه گیری می شود.

قدرت عضلاتی، به وسیلهٔ انجام تمرین های با وزنه سنگین و تعداد تکرارهای کم بدست می‌آید و استقامت عضلاتی، به وسیلهٔ انجام تمرین های با مقاومت کم و تعداد تکرارهای زیاد به دست می آید.

با اینکه به روشنی مشخص نشده که استقامت عضلاتی چگونه حاصل می شود.اما معلوم شده است که با افزایش قدرت عضلاتی استقامت آن نیز افزایش می یابد به همین علت تمرینیکه می تواند موجب افزایش قدرت عضله شود استقامت

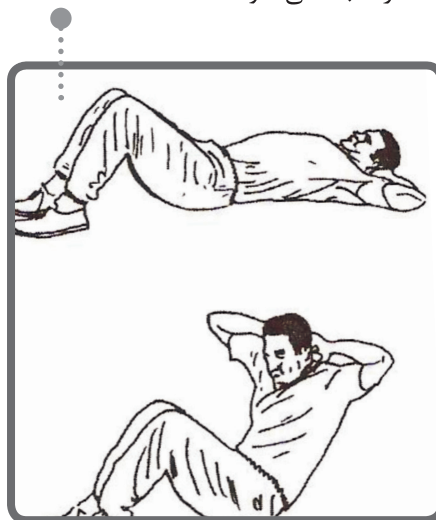
آن را نیز بالا خواهد برد. اغلب گفته می شود که تکرار مکرر یک کار نسبتاً سبک، استقامت عضلاتی را بالا برده و یک کار سنگین با حداقل تکرار، موجب افزایش قدرت عضلاتی می گردد؛ اما شواهد امروزی نشان می دهد که بهبود وضع عضله از لحاظ قدرت و استقامت مستقیماً به افزایش کار عضله در واحد زمان بسته گی دارد و اگر این موضوع حقیقت داشته باشد؛ بنابراین ما می توانیم استقامت عضلاتی را نیز به همان طریق افزایش قدرت عضلاتی بالا ببریم.

ورزش های نظیر فوتبال، باسکتبال، تنیس، ورزش های که با ریکت صورت می پذیرد به قدرت و استقامت عضلاتی فوق العاده نیاز دارند.هنگامی که یک ورزشکار، در انتهای یک تمرین پیوسته چند دقیقه می تواند قدرت و استقامت عضلاتی‌اش را محفوظ نگه دارد ،این بدان معناست که او از نظر آماده‌گی در شرایطی مطلوب به سر می برد.

یک برنامه تمرینی خوب تنظیم شده، می باید شامل فعالیت های برای توسعه و افزایش قدرت و استقامت عضلاتی باشد، همین طور هنگامی که در یک برنامه تمرینی به عوامل قدرت و استقامت عضلاتی توجه مبذول نمی شود. بدین شکل آماده‌گی حرکتی همه جانبه ورزشکار توسعه و افزایش پیدا نمی کند.به طور معمول یک برنامه تمرینی خوب تنظیم شده برای توسعه و افزایش قدرت و استقامت عضلاتی ،می‌باید ترکیبی از تمرین های قدرتی برای عضلات و حرکات استقامتی به منظور آماده‌گی دستگاه قلبی و عروقی و تنفسی باشد.

تست های سنجش قدرت و استقامت عضلاتی

برای اندازه گیری قدرت و استقامت عضلات شکم از تست حرکات شکم (دراز و نشست) استفاده می شود. در حالت پاها صاف، ممکن است برخی از عضلات کمر فعال شود و اندازه گیری استقامت عضلات شکم دقیق نخواهد بود.علاوه بر این در چنین وضعیتی، فشار زیادی به کمر وارد می آید. در حالتی که پاها جمع باشد زانوها قات شده ، چهار عضله ناحیهٔ شکم بیشتر از عضلات قات کننده ران فعال می گرددو فشار کمتری به کمر وارد می شود. با اینکه حرکت بالاتنه تا زاویه ۹۵ درجه یک حرکت شکم کامل را نشان می دهد ولی میزان بالا آمدن بالاتنه تا ۴۵-۴۰ درجه از کف زمین مناسب است ، زیرا در ابتدای قات شدن عضلات شکم بسیار فعال هستند و پس از آن عضلات بالاتنه و پشت نیز فعال می شوند، بنابراین در اندازه گیری استقامت عضلات شکم، حرکات شکم کاملاً ضروری نمی باشد. قرار گرفتن دست ها در روی سینه، بغل گوش و پشت سر علاوه بر انتقال مرکز گرایش به طرف سر،درحالت سوم فشار بسیار زیادی بر گردن وارد می کند . بنابراین بهتر است که دست به صورت چلیپا روی سینه قرار گیرند. تعداد حرکت شکم صحیح در یک دقیقه به عنوان رکورد شاگرد ثبت می شود.





چنانچه از حرکت شکم به عنوان تمرین استفاده می شود بالا و پایین نمودن تدریجی و آرام بالاتنه به طرف جلو و عقب اثر تمرینی بهتری دارد. علاوه بر آن بردن پاها به بالاتر از سطح بدن در هنگام تمرین ، فشار زیادی به کمر وارد می کند.
برای اندازه گیری قدرت استقامت عضلات از تست سینه کشی(به شکل های مختلف) و کشش و آویزان شدن از بارفیکس استفاده می شود. گرفتن میله بارفیکس به دو شکل کف دست به طرف پیش رو یا کف دست به طرف عقب به ترتیب موجب چرخش خارجی و داخلی در دست می شود. این عمل تا اندازۀ خط کشش عضله دو سر بازو را برای اعمال نیرو تغییر می دهد.در نوع کششی این تست ، بدن نباید تاب بخورد ولی قات شدن اندک زانو یا در یک استقامت نبودن تمام بدن فرقی ندارد. پایان این تست زمانی است که فرد نتواند درحالت صحیح تست قرار گیرد. در انواع دیگر این تست، آویزان شدن از میله های بارفیکس برای اندازه گیری استقامت عضلاتی دختران متداول است. در شکل جدید تست کشش بارفیکس امتحان شونده به پشت روی زمین دراز می کشد. کُری پاها را کاملاً به روی زمین ثابت نگه می دارد و میله بارفیکس تقریباً سانتی‌متر۱۲۵ طول و ۵/۵ سانتی‌متر عرض بالای دست ها امتحان شونده قرار می گیرد تا با دستهای کاملاً صاف یا دراز شده خود را تا ارتفاع زنخ خود بالا ببرد. در اجرای این حرکت بدن باید صاف باشد و از ناحیه تنه خم نگردد. تعداد حرکت را تا زمانی که فرد بتواند انجام دهد به عنوان رکورد شاگردان ثبت و منظور می کنند.

تست های استقامت عضلاتی

تست های استقامت عضلاتی در سه گروه جای می گیرند.در هر گروه از این تست ها ممکن است استقامت عضلاتی به شکل مطلق یا نسبی مطرح شود.
تست استقامت نسبی، تستی یا آزمونی است که درآن کار عضله ها متناسب با حداکثر قدرت یک گروه عضلاتی خاص یا متناسب با وزن فرد ارزشیابی شود. در حالیکه تست استقامت مطلق، میزان استقامت افراد را بدون در نظر گرفتن حداکثر قدرت، یا وزن بدن تعیین می کند.

۱. آزمون های استقامت عضلاتی پویا
۲. آزمون های استقامت تکراری ایستا
۳. آزمون های استقامت عضلاتی زمانی ایستا

تست های استقامت عضلاتی پویا (متحرک)

دراین تست ها امتحان شونده حرکات تکراری و یکسان را در دامنۀ معین و زمان نا محدود انجام می دهد و بر اساس تکرارهای درست امتیاز می گیرد.
این تست‌ها ، حرکاتی چون کار با دمبل با اندازه کمتر از حداکثر قدرت، کشش بارفیکس، حرکات شکم را شامل می شوند.

تست های استقامت عضلاتی تکراری ایستا (ساکن)

در این تست ها امتحان شونده نیروی خود را در برابر یک وسیلۀ اندازه‌گیری ایستا مانند نیروسنج دستی به طور تکراری به کار می‌برد و امتیاز وی بسته‌گی به تعداد دفعاتی دارد که حرکتی را بر اساس تعداد معینی از قدرت خود و یا وزن بدنش انجام می‌دهد.
عموماً در این نوع تست ها امتحان شونده حرکات تکراری و یکسان را در دامنۀ حرکتی معین و زمان نامحدود انجام

می دهد و بر اساس تکرارهای درست امتیاز می گیرد. و این تست ها با حرکات دمبل- کشش بارفیکس و حرکات پیرامون عضلات شکم را شامل می شود.

موارد استفادهٔ تست های استقامت عضلاتی

تست های استقامت عضلاتی به دلایل ذیل مورد استفاده قرار می گیرد.

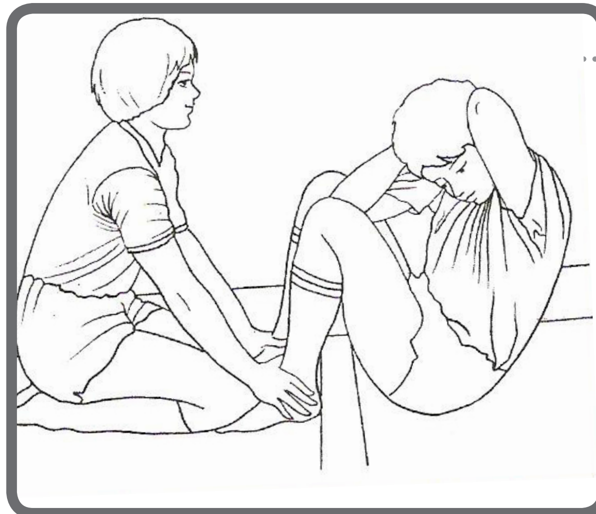
۱. عاملی در تست های آماده‌گی جسمانی
۲. ایجاد انگیزه در شاگردان برای پیشرفت آنها در صنف
۳. عامل تعیین کننده پیشرفت و طبقه بندی شاگردان در درس تربیت بدنی که هدف آن ها توسعه استقامت عضلاتی است.
۴. عامل تعیین کنندهٔ اندازه توانایی انجام فعالیت های مختلف استقامتی

تست پیرامون عضلات شکم

هدف: ارزشیابی استقامت عضلات شکم

شروع تست:

فرد به پشت دراز می کشد و با زانوهای خمیده خط کش را در زیر زانو نگه می دارد.کُری های پای خود را آهسته‌آهسته به جلو می برد تا لحظهٔ که خط کش از زیر زانویش رها گردد.بلافاصله حرکت پا را متوقف کرده . دست ها را به شکل چلیپا بر روی سینه قرار می‌دهد. حرکات را هر بار با لمس نمودن آرنج و زانو تا هر تعداد دفعات که می تواند انجام دهد. باید فردی دیگری برای کمک به امتحان شونده موجود باشد تا بند پاهای امتحان شونده را محکم گرفته باشد.



انواع تست های استقامت عضلاتی

۱. دویدن استقامت ۲۵۰ متر.
۲. حرکات پیرامون عضلات شکم.
۳. حرکات سینه کشی.
۴. کشش بارفیکس دختران با آرنج خمیده .

هماهنگی

هماهنگی عبارت از همکاری اعضای حسی، اعصاب و عضلات است. هماهنگی در ورزش با نرمی و روانی و زیبایی حرکات فرد ورزشکار تجلی پیدا می کند، یعنی اینکه ورزشکار نسبت به واکنشی که باید انجام دهد، برداشت درستی داشته باشد. به دنبال آن ، واکنش صحیح به کمک فرامینی که از سیستم عصبی صادر شده و توسط عضلات به اجرا در می آید، صورت می پذیرد. برای مثال یک حرکت ورزشی عملکرد فیصدی بالایی از عضلات بدن را طلب می کند که دریک زمان باید وارد عمل شوند. هر یک از این عضلات ، فرامینی را از سیستم عصبی مرکزی دریافت می کنند ،که باید آن را انجام دهند. انجام صحیح حرکت به دقت و عملکرد صحیح یک‌یک عضلات محتاج است.

عوامل موثر بر هماهنگی

عواملی از قبیل سن ،جنس، نوع فعالیت و مسایل روانی می توانند روی هماهنگی تأثیر به سزایی داشته باشند.

۱. **سن:** سن افراد در هماهنگی مؤثر است. کودک در ابتدا به علت مؤثر نبودن دستگاه عصبی- عضلاتی ، هماهنگی خوبی ندارد. اغلب ما عدم هماهنگی کودکی را که برای گرفتن جسمی تلاش می کند و به نتیجه‌یی نمی رسد را مشاهده کرده ایم. به مرور زمان ، میزان هماهنگی با توجه به پیشرفت درعملکرد دستگاه عصبی بیشتر می شود. میزان هماهنگی تا قبل از سنین بلوغ به وضوح افزایش می یابد. در سنین بلوغ، کاهش در میزان هماهنگی، به دلیل تغییر در ترکیبات بدن و اینکه این تغییرات درهمهٔ بخش های بدنی یکسان نیست ،کاملاً مشهود است . بعد از سپری شدن این دوران نیز هماهنگی بیشتر شده، اما در سنین بالاتر مجدداً کاهش می یابد.
۲. **میزان فعالیت:** میزان فعالیت می تواند در هماهنگی تأثیر بسزایی داشته باشد. افرادی که به طور متداوم در فعالیت های بدنی شرکت دارند، از هماهنگی بیشتری نسبت به افراد عادی برخوردارند.
۳. **نوع فعالیت:** نوع فعالیت های جسمانی می تواند روی هماهنگی تأثیر بگذارد. در حقیقت، هر فعالیتی یک هماهنگی خاص را در فرد افزایش می‌دهد. برای مثال یک فوتبالیست، هماهنگی زیادی در استفاده از دو پای خویش دارد. یک وزنه بردار نیز هماهنگی بالایی بین عضلات اندام های فوقانی و اندام‌های تحتانی خویش دارد.
۴. **مسایل روانی:** مسایل روانی از قبیل ترس و اضطراب می توانند روی میزان هماهنگی اثر نامطلوب داشته باشند. عدم به هدف خوردن ضربات پنالتی در فوتبال ،هنگام یک رقابت سنگین، نمونهٔ بارز اثرات سوء اضطراب در آن لحظات است. قرار گرفتن در شرایط مشابه و تکرار چنین لحظات و صحنه‌هایی می تواند از اثرات سوء مسایل روانی بکاهد. به همین دلیل، ورزشکاران با تجربه، کمتر تحت تأثیر شرایط مسابقه قرار می گیرند.

روش های افزایش هماهنگی

هماهنگی دراثر انجام تمرینات مختلف افزایش می یابد.قهرمانان و ورزشکاران باتجربه می توانند از حرکات تخنیکی رشته ورزشی خویش برای ایجاد هماهنگی درقسمت های مختلف بدن استفاده کنند. ورزشکاران مبتدی و حتی غیر ورزشکاران ، بچه ها و نوجوانان را باید با تمرینات ساده‌تر به تمرین وا داشت. این حرکات عمدتاً به وسیله چوب های سادهٔ مخصوص و یا باتوپ پلاستیکی و یا حلقه‌های پلاستیکی ورزشی و طناب انجام می شوند. اکنون چند نمونه از تمرینات فوق را مرور می کنیم.

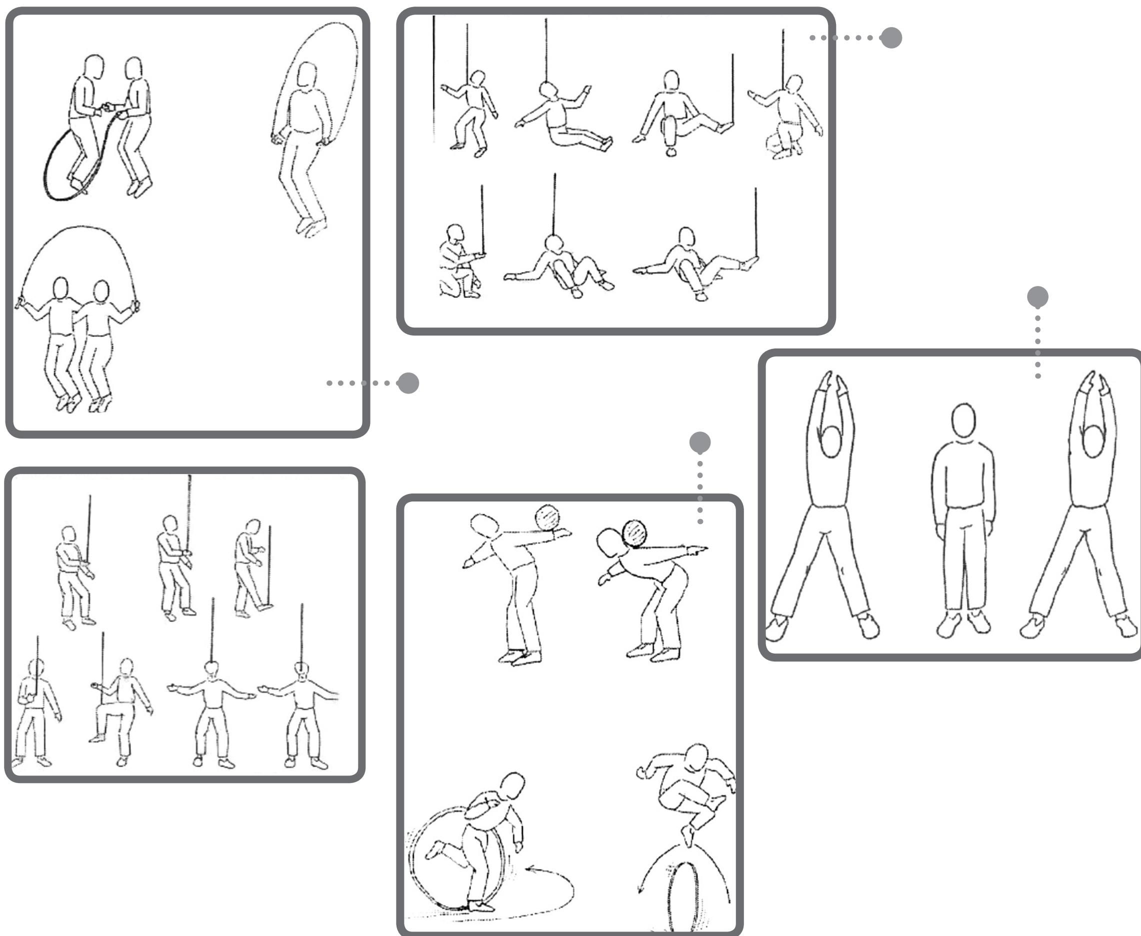
۱. ریسمان بازی ساده می تواند به هماهنگی افراد کمک کند . ریسمان بازی را می توان یک نفره و یا دو نفره انجام داد.

۲. دو نفر کنار یکدیگر ایستاده می شوند در حالی که هر یک از آنها یک سر یک ریسمان را در دست می گیرند و در این حال سعی می کنند که ریسمان بازی نمایند.
۳. نگهداری چوب در حالت عمود روی نقاط مختلف بدن مانند روی دست، پشت دست ،روی زانو، روی پا ،روی شانه، روی پیشانی.
۴. انجام حرکات نگهداری چوب روی نقاط بدن در حالت های ایستاده ، نشسته و خوابیده.
۵. نگهداری توپ روی پشت دست و راه رفتن در این حالت.
۶. رهاکردن توپ از پشت دست و حفظ آن روی اندام فوقانی تا رسیدن آن به روی شانه.
۷. چرخاندن حلقه پلاستیکی روی زمین و پریدن از روی آن.
۸. چرخش در اطراف حلقهٔ پلاستیکی در حال چرخیدن روی زمین طوری که برخوردی با حلقه وجود نداشته باشد.

تست های هماهنگی

ایستادن روی یک پا: این تست برای بچه های ۹-۷ ساله به کار گرفته می شود. در این تست کودک باید بتواند حدود ۱۰ ثانیه روی یک پا ایستاده شود.

انجام حرکت مضاعف: باز کردن دست ها و پاها و با هماهنگی (بردن دست ها به بالای سر) تست مناسبی برای هماهنگی است . همزمانی حرکت دست ها و پاها شرط اول صحت حرکت خواهد بود.



مهارت های اساسی درهندبال

دریافت توپ در هندبال (گرفتن)

برای اینکه در هندبال بتوان به خوبی با توپ کار کرد ،باید ابتدا حجم و وزن آن برای دست ها عادی و آشنا گردد. توپ را می توان با یک دست یا دو دست دریافت کرد اما بهتر است همیشه با دو دست انجام بپذیرد. زیرا از این طریق ،توپ کاملاً در کنترول شما قرار خواهد گرفت، البته در بازی، مواقع پیش می آید که بازیکن ناگزیر به دریافت توپ با یک دست می شود.که در این هنگام باید کاملاً مواظب توپ باشد.

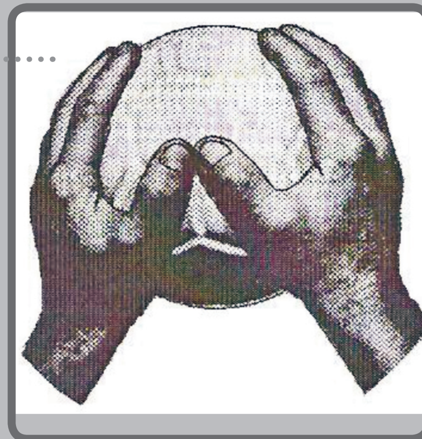
دریافت توپ های که ارتفاع شان تاسینه ، سر و بلندتر باشد

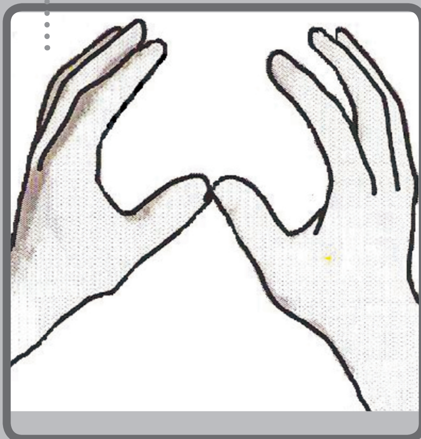
برای دریافت توپ ها با ارتفاع مختلف،اعمال و تمرینات مشابه‌یی را باید انجام داد. اما باید توجه داشت که گرفتن توپ‌هایی که، تا ارتفاع سینه و سر، بلندی دارند به دلایل زیر از همه آسان تر است.

۱. توپ زیر کنترول دایمی چشم هاست.
۲. دست‌ها که به طرف توپ مایل شده اند در دید بازیکنان است ،به این صورت که او، در همه حال بتواند با مشاهده دست‌های خود، حالت گرفتن دستش را تغییر دهد و یا اصلاح کند.
۳. حالت دست‌ها برای گرفتن توپ به صورت دو دستی بسیار مناسب است(از لحاظ فورم استخوان بندی)

شرح حرکات

در حالت اصلی، بازیکن ، دست ها را آزادانه به طرف توپ دراز می کند، و آرنج را کمی خم کرده، کف دست ها به طرف پیش رو هستند و انگشتان خم شده متمایل به بالا ، حالت گیرند. انگشتان شست دو دست باید با هم تماس پیدا کنند و با انگشتان اشاره ،شکلی مانند قلب درست کنند.

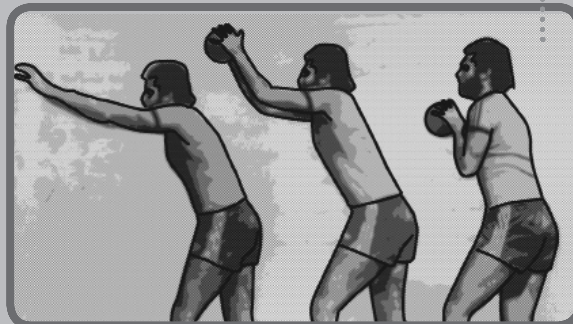




کف دستها باید حالت گردی توپ را به خود دهند و انگشتان شست در عقب و نزدیکتر از سایر انگشتان به بازیکنان قرار گیرد.

به طوری که امکان رد شدن توپ از دست به حداقل برسد. اولین تماس با توپ را ، انگشتان دست حاصل می کند، که

در این موقع، کمی به بالا متمایل شده اند ،توپ بعد از برخورد با نوک انگشتان ،چرخیده و به طرف پایین می آید که از این راه ،توپ به راحتی در دست، جا می گیرد. انگشتان در حد امکان باید کشیده باشند تا بتوانند سطح بیشتری از توپ را در اختیار بگیرند، چرخش توپ در کف دست ، به وسیلهٔ انتهای دست ها گرفته می شود.



در لحظهٔ دریافت توپ ، دست ها به عقب کشیده می شوند که بدین ترتیب از سرعت توپ کاسته شده و توپ تا نزدیکی سینه خواهد رسید. برای گرفتن توپ های پرقدرت ، بهتر این است که هنگام دریافت آن، یک قدم به عقب بردارید؛ تا فشار توپ کمتر به دست هایتان وارد گردد. در مورد توپ های با ارتفاع زیاد نیز همان طور عمل می کنیم ،فقط با این تفاوت که دست ها به جای پیش رو به بالا کشیده می شوند و با لمس توپ ، آنرا به طرف سینه پایین می کشیم.
اگر در جریان دریافت توپ صدایی از دست های بازیکن نیاید، دلیل بر گرفتن صحیح توپ از جانب اوست.

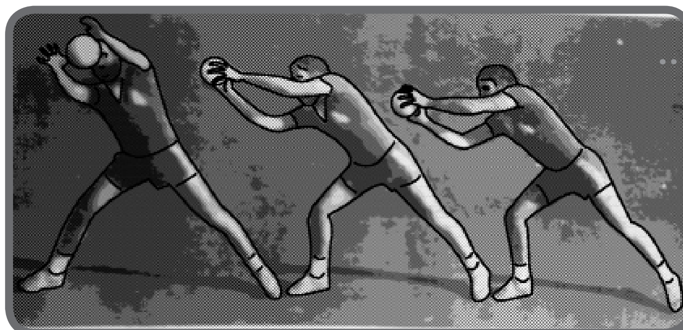
اشتباهات در اثنای دریافت

۱. صحیح قرار نگرفتن دست ها
۲. دریافت توپ بدون خم کردن آرنج و به صورت خشک، در نتیجهٔ توپ مانند این که به دیوار برخورد کند ، بر می‌گردد.
۳. حرکت دست ها با توپ ناهماهنگ است و به موقع به عقب کشیده نمی‌شود. در نتیجه توپ با ضربه به دست می خورد و از دست بازیکن خارج می شود.
۴. توپ فقط به وسیلهٔ انگشتان گرفته می شود.
۵. حریف توپ را از دست بازیکن به طور سریع خارج می سازد.

دریافت توپ هایی با ارتفاع زیاد و زاویه دار نسبت به بدن با دو دست

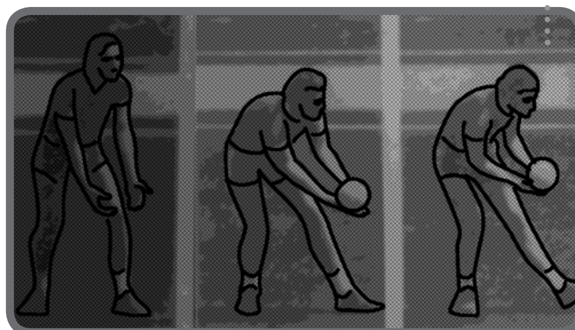
در جریان بازی معمولاً توپ هایی که به طور غیر منتظره به طرف بازیکن می آید از بازیکن دورتر است به همین خاطر توانایی در گرفتن این توپ ها بسیار مهم است. برای گرفتن توپ هایی که در سمت راست و در حدود ارتفاع شانهٔ شماست، باید پای راست را به سرعت به طرف راست برداشته و دست ها را کاملاً به راست متمایل کنیم. کف دست ها جهت توپ را مشخص می کنند و دست ها شکل قلب را به خود می گیرند. بازیکن توپ را به وسیله چشم های خود، از روی دست چپ خویش دنبال می کند.
نوک انگشتان ،اولین تماس با توپ را برقرار می کنند و سپس توپ را درون دست چرخش داده و در کف دست جای

می دهند . هم زمان با این عمل دست به عقب متمایل می شود و به وسیلهٔ مفاصل شانه و آرنج ، پشتیبانی خواهند شد. دست ها با توپ به طرف سینه کشیده شده پای راست به حالت عادی خود باز می شود.



دریافت توپ های کم ارتفاع با دو دست

توپ هایی را که ارتفاع شان تا ران های بازیکن یا پایین تر است او را مجبور به تغییر حالت دست‌هایش می کند.
دست‌ها به صورت مورب، به سمت پایین دراز می‌شوند. کف دست‌ها رو به پیش رو قرار گرفته، انگشت‌های کوچک دو دست به طرف هم‌دیگر و به هم چسبیده قرار می‌گیرند و با دو انگشت میانی شکل M را تشکیل می‌دهند. در این جا نیز ابتدا نوک انگشتان با توپ تماس حاصل می‌کنند و سپس با چرخاندن توپ آن را در دست جای می‌دهند. برای گرفتن شتاب و سرعت توپ دست‌ها کمی به طرف پایین متمایل شده و بعد از آن توپ در جلو سینه قرار می‌گیرد و محفوظ می‌شود.



دریافت توپ با یک دست

امنیت در دریافت توپ به صورت دو دستی بسیار بیشتر است تا یک دستی گرفتن آن و بهتر این است که همیشه توپ را با دو دست دریافت کرد. اما در بازی ،مواقعی پیش می آید که دو دستی گرفتن توپ ممکن نیست . مثلا در زمانی که ارتفاع توپ بسیار زیاد است و یا بازیکن در محوطهٔ دایره است و باید بلافاصله بعد از دریافت توپ آن را شوت کند. پس یادگیری دریافت یک دستی توپ نیز از اهمیت خاص برخوردار است.

شرح حرکات

بازیکن در حالت ایستاده و درحال حرکت و یا پرش باید ابتدا دستش را به طرف توپ دراز کند و آن را با نرمی ، به وسیلهٔ نوک انگشتان لمس کند و سپس آن را به آرامی در دست خود جای دهد و بعد دست را به طرف بدن خود برگرداند تا توپ را در جای امنی قرار دهد. برای گرفتن قدرت توپ از تمام بدن استفاده می شود. توپ باید بلافاصله بعد ازدریافت

پاس داده شود یا برای دروازه (گول) شوت شود. بازیکن باید هر چه سریعتر ، حالت توپ را مشخص کند تا بتواند طبق سرعت، مسیر و قدرت آن عمل کند.

نگهداشتن (حفظ) توپ

از گرفتن توپ تا جلو بردن آن، از پاس دادن تا پرتاب آن در گول، بازیکن اجازه دارد فقط توپ را به مدت سه ثانیه یا سه قدم، در اختیار خود داشته باشد. در این مدت سه ثانیه یا سه قدم، بازیکن باید طوری توپ را دردستان خود نگهدارد که حریف مجال تصاحب توپ از دست بازیکن را پیدا نکند.

نگهداشتن توپ با دو دست

دو دستی نگهداشتن توپ امن ترین و در نتیجه بهترین شیوه برای در اختیار گرفتن آن است. دو دست طوری روی توپ قرار می گیرند، که انگشتان شست مماس همدیگر باشند و با دو انگشت اشاره، شکل قلب را درست کنند. نگهداشتن توپ در ارتفاع سینه و نزدیک به بدن ،سرعت انجام حرکات بعدی را آسان تر می سازد، در ضمن توپ از دست حریف نیز دور می ماند.



نگهداشتن توپ با یک دست(چنگ زدن)

گرفتن توپ با یک دست با فشار ناخن ها یک شیوه تخنیکی است که نقش مهمی در پیشرفت ورزش هندبال و بالا بردن کیفیت در آن رشته است. کثرت علاقه مندان این ورزش طی سالهای گذشته را نیز باید مدیون این شیوه تخنیکی دانست ،چرا که این شیوه ،هیجان و تحرک خاص به این رشته ورزشی داده است. بیشتر پاس ها و پرتاب ها در گول ،بدون تبحر در این روش، انجام پذیر نیست. پس یادگیری این شیوه برای نوآموزان بسیار مهم است.



پاس دادن در هندبال

دو عنصر پاس دادن (ارسال توپ) و گرفتن (دریافت توپ) در بازی به یکدیگر بسته گی داشته و اغلب به صورت یک عمل حرکتی به انجام می رسند. منظور از پاس دادن در بازی هندبال فرستادن توپ (پرتاب کردن) ، لول دادن توپ بر روی زمین، و به زمین زدن با دستها به طرف یک همبازی است. بنابراین پاس دادن اصل تخنیکی بازی گروهی مهاجمان در هندبال است. پرتاب توپ، به صورت پاس، شیوه ها و مراحل تخنیکی بسیاری را در بر می گیرد، که به کمک آن، توپ از یک بازیکن به دیگری می رسد. توپ را می توان یک دستی یا دو دستی، از حالت سکون ، در حال دوش و یا پرش پاس داد. تمام بازی یک تیم، وابسته به دقت نظر و امنیت پاس دادن است.

دقت در پاس را پاس دهنده به عهده دارد و او تشخیص می دهد که چگونه پاس را انجام دهد. در هندبال چهار نوع پرتاب وجود دارد که در بازی مورد استفاده قرار می گیرند و به شرح زیر هستند:

۱. پرتاب با ضربه
۲. پرتاب شتاب دار(جهشی یا با قدرت زیاد)
۳. پرتاب های سریع و آنی
۴. پرتاب با فشار

پاس همراه یک دست از حالت سکون

تقریبا تمام پرتاب ها، اعم از پرتاب های آزاد ،کارنر، پاس و غیره بدین صورت انجام می گیرند. این حالت ، قرار گیری ثابت و اصلی در پرتاب هندبالی است. برای آموزش بهتر این است که این گونه پرتاب ها تمرین شود.

شرح حرکات

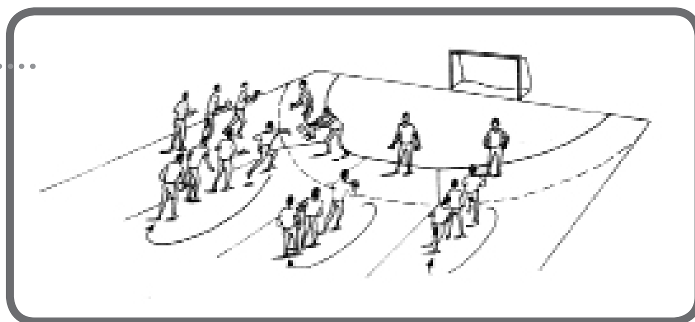
شخص پرتاب کننده باید شکلی ایستاده گردد که با هر دست که توپ را پرتاب می کند همان پای خود را به طرف عقب قرار دهد. یعنی توپ دو دستی پیش روی سینه قرار دارد. ابتدا وزن بدن روی پای عقب متمرکز می شود و بعداً دو دست ، توپ را به سمت شانه دستی که توپ را پرتاب می کند حرکت می دهند . قبل از اینکه توپ به نزدیکی شانه برسد، دست کمک کننده از توپ جداشده و توپ توسط دست پرتاب کننده پرتاب می گردد. بازو و ساعد باید نسبت به هم، زاویه داشته باشند. آرنج باید حداقل تا ارتفاع شانه باشد و توپ باید بالاتر از کمر باشد.

حرکات برای پرتاب، با بردن وزن بدن از پای عقب به پای پیش رو آغاز می شود و همزمان با این کار لغزش بدن از لگن خاصره به بالا از بین خواهد رفت. با پیش رو آوردن سریع و پر قدرت شانه و دست توپ به صورت هم زمان پرتاب خواهد شد.

سازمان دهی تمرین پاس

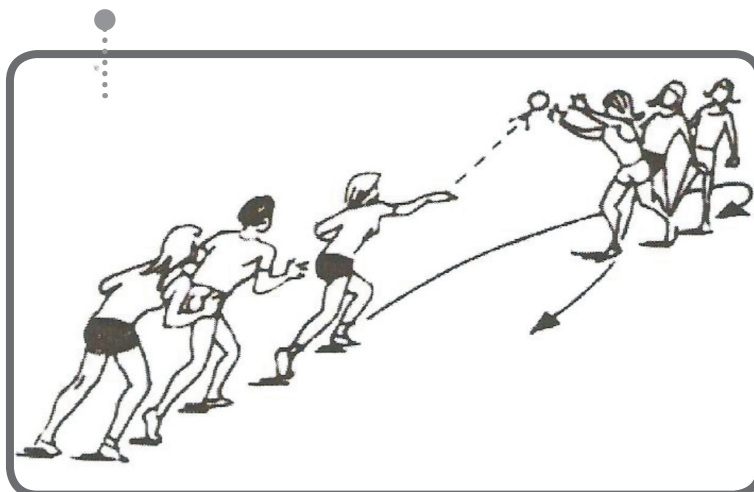
تمرین اول

با این سیستم می‌توان فورم های مختلف پاس را تمرین کرد . اگر چه در ابتدا مفیدتر است که بدون بازیکنان مدافع تمرین کنیم ولی پاس دادن را با حرکات به پیش رو ارتباط می دهیم. در قدم نخست شاگردان را به پنج گروپ تقسیم می نماییم. و هر گروپ را اسم یا شماره گذاری نموده ،تعداد افراد یک گروپ را بالای خطوط ساحه گول به فاصله های معین که در پهلوی هم قرار می گیرند، ایستاده نموده و چهارگروپ دیگر را پشت سرهم در داخل میدان قرار می دهیم. شاگردانیکه در میدان قرار دارند توپ را دریبل نموده به شاگردان بالای خط پاس می دهند و دوباره آنرا دریافت می کنند و با سرعت در انتهای قطار خود قرار می گیرند این حرکات چندین مرتبه تکرار می گردد.



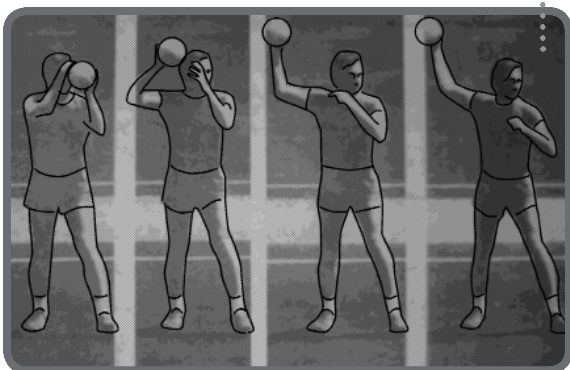
تمرین دوم

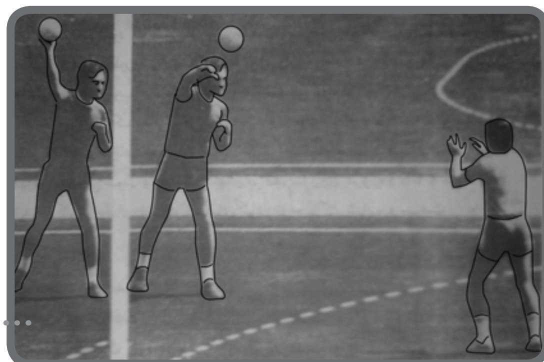
شاگردان را به دو گروپ تقسیم نموده روبه‌روی هم درفاصله چندمتری قرار می دهیم. یک شاگرد تمرین را با پاس آغاز می نماید. توپ را پاس داده خودش به دنبال توپ دویده و به عقب ردیف مقابل می ایستد. تمرین چند بار تکرار می گردد.



پاس با یکدست از حالت سکون با ضربه(از بالای شانه ها)

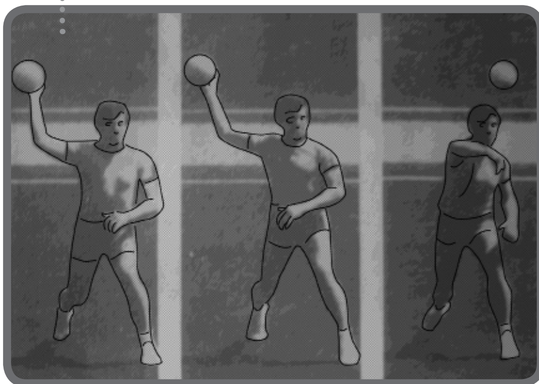
تقریباً همه پرتاب ها ، اعم از پرتاب های آزاد، کارنر، پاس وغیره بدین صورت انجام می گیرند. این حالت قرار گیری ثابت واصلی در پرتاب های هندبال است . فرد پرتاب کننده در قدم اول باید طوری ایستاده شود که یک پای او به عقب قرار گرفته باشد. توپ همراه دودست پیش روی سینه قرار دارد. ابتدا وزن بدن روی پای عقب متمرکز می گردد وسپس دو دست، توپ رابه سمت شانه دست پرتاب کننده حرکت می دهند. قبل از این که توپ به شانه برسد، دست چپ از توپ جدا می‌شود و بازو در امتداد محور شانه قرار می گیرند. آرنج وساعد باید نسبت به هم زاویه داشته باشد آرنج حداقل تا ارتفاع شانه باشد و توپ باید بالاتر از سر قرار داشته باشد. حرکت برای پرتاب، با بردن وزن بدن از پای عقب به پای پیش رو آغاز می شود و هم زمان با این کار لغزش بدن از باسن به بالا از بین خواهد رفت. با پیش رو آوردن سریع و پرقدرت شانه و دست پرتاب کننده به صورت هم زمان، توپ پرتاب خواهد شد. آخرین فشار را مفاصل دست ، انگشتان و شست بر توپ وارد می کنند. پرتاب یک دستی می تواند نرم و راحت انجام گیرد که برای پرتاب های پاس مانند و کوتاه ،مناسب است. در این حالت، معمولاً فقط از نیروی دست بهره گرفته می شود .

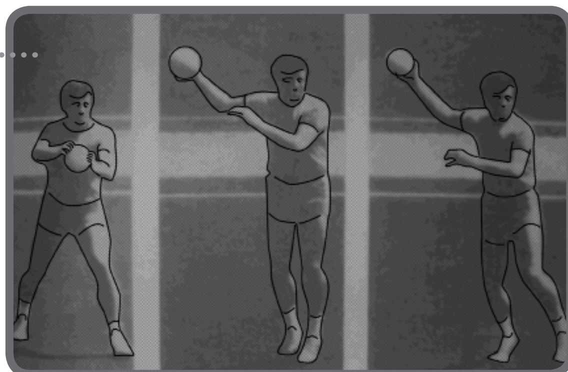




پرتاب ضربه با گذاشتن یک قدم به عقب

ابتدا بازیکن راست دست، حرکات خود را با برداشتن یک قدم با پای چپ آغاز می کند . سپس پای راست به طرف بدن کشیده می شود. درضمن کشیدن پای راست به طرف بدن، دست پرتاب کننده کشیده می شود. بدین ترتیب دربدن لغزشی ایجاد شده و سپس با پای چپ یک قدم بر می دارد تا تکیه گاه بدن را ایجاد کند وهمزمان با این حرکات ،توپ پرتاب خواهد شد.



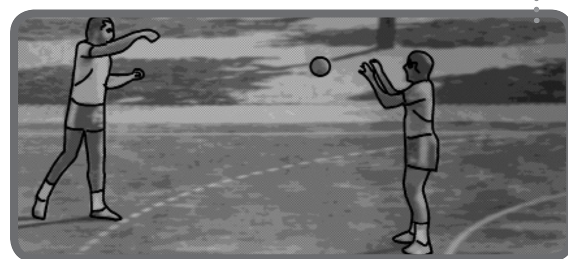


پرتاب های فشاری

پرتاب های فشاری، مراحل تخنیکی هستند که با کمک آن توپ را با سرعت و فشار در فواصل کوتاه پاس داده یا پرتاب می‌کنند. این نوع پرتاب‌ها می‌توانند یک یا دو دستی انجام گیرد. در روش یک دستی باید حتما به وسیلهٔ انگشتان بر توپ فشار آورد (چنگ بزنند).

شرح حرکات

توپ پیش روی شانه دست پرتاب کننده قرار می گیرد. از این جا ،توپ به وسیله کشیده شدن دست به پیش رو و با وارد شدن فشار کمی پرتاب می شود در این نوع پرتاب مفاصل دست و بند دست نقش مهم دارند.

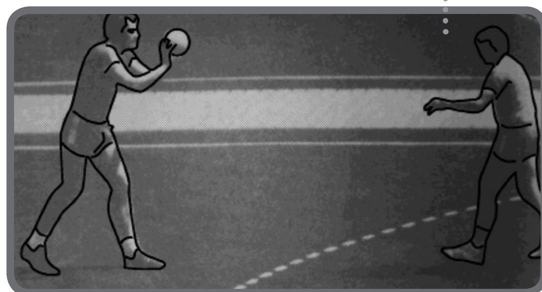
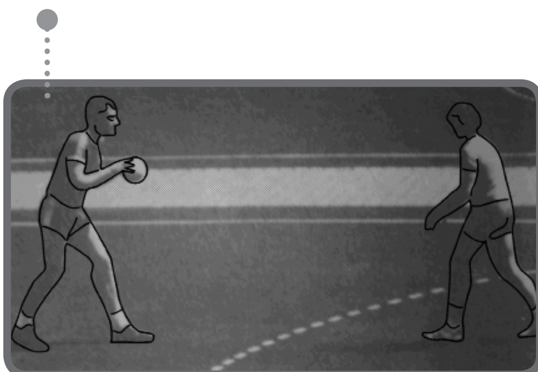
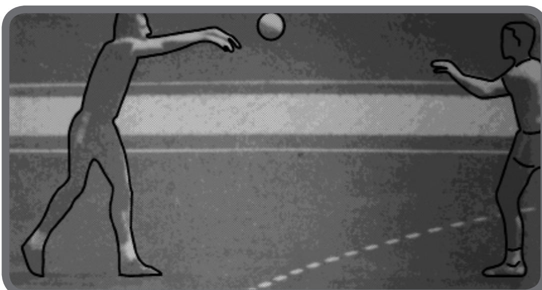
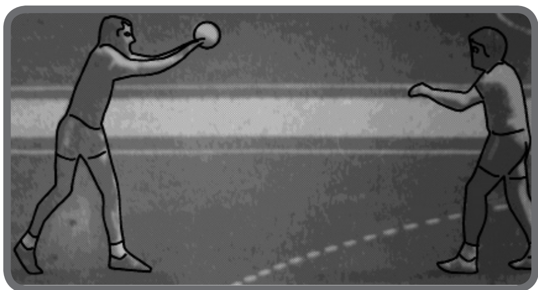



پرتاب دودستی در ارتفاع سینه

پرتاب دو دستی توپ با فشار از ارتفاع سینه (بیشتر درباسکتبال استفاده می شود) یک پرتاب سریع و مطمئن برای فواصل متوسط است . این پرتاب را باید بیشتر بازیکن در محوطۀ قوس به کار ببرد که مجبور است بعد از دریافت توپ در آن حریم، بلافاصله توپ را رد کند. چون این پرتاب بدون دراز کردن دست انجام می گیرد مشکلاتی برای بازیکن در رابطه به حریف ایجاد نمی کند (دست بازیکن فقط زمان پرتاب دراز می شود ،نه قبل از آن)

شرح حرکات

توپ به وسیله دو دست پیش روی سینه قرار می گیرد. با برداشتن یک قدم (بازیکن می تواند بدون برداشتن قدم نیز این عمل را انجام دهد) به پیش رو ، بازوان و ساعد در واقع هر دو دست رو به جهت پرتاب، دراز می شوند. دست ها باید حتی‌الامکان به بالا و عقب خم شوند . برای ازدیاد قدرت پرتاب، دستها باید هنگام پرتاب با توپ به طرف پیش رو خم شوند و بدین وسیله شتاب ، مسیر، ارتفاع و سرعت توپ را معین و کنترول کنند. سطوح دست بعد از پرتاب توپ به طرف پایین نشان می دهند.

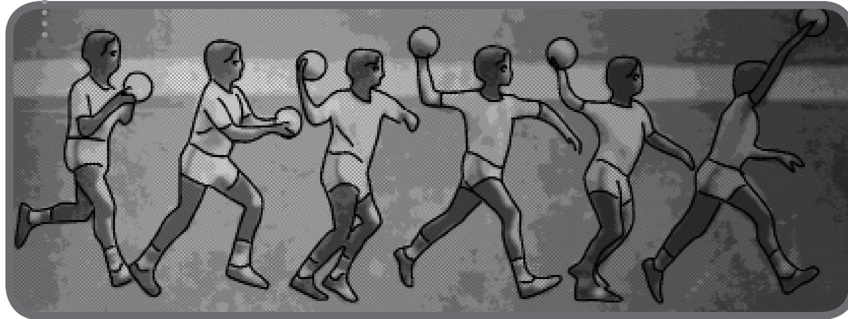





پرتاب ضربه در حال دویدن

پرتاب ضربه هنگام دویدن مرحله تخنیکی است که از بقیه مراحل کاربرد بیشتری دارد. درحالت عادی از این پرتاب برای پاس های راه دور استفاده می شود. اما اگر با قدرت بیشتری پرتاب شود می تواند به عنوان پرتاب در گول نیز کاربرد داشته باشد

شرح حرکات

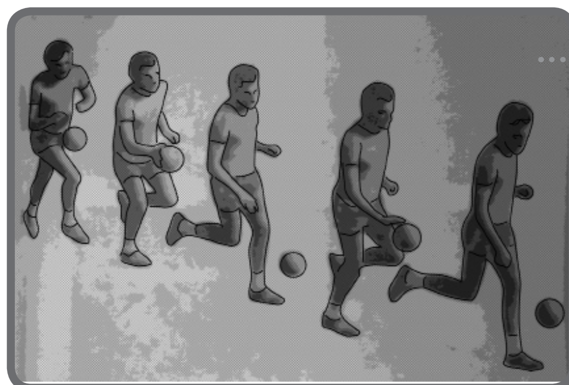
زمانی که توپ دریافت شد. ابتدا با پای چپ قدم برداشته می شود و دست شروع به کشیده شدن می کند. دراینجا نیروی دو دست توپ را تا شانه دست پرتاب کننده همراهی می کنند و از آنجا به بعد فقط دست پرتاب کننده به حرکت خود با توپ ادامه می دهد . پس از آن دست به اندازهٔ کافی دراز شده در این هنگام باید توپ همراه با پنجهٔ دست گرفته شود. پس از گذاشتن پای راست روی زمین و برداشتن پای چپ حرکات دست برای پرتاب توپ آغاز می شود. توپ تا ارتفاع سر یا بالاتر برده شده و درآنجا ، قبل از آنکه پای چپ روی زمین قرار گیرد، پرتاب می شود.



دریبل در بازی هندبال

در هنگام دریبل توپ ، توپ را در حال سکون یا در حال حرکت به جلو با یک دست به زمین فشار می‌دهیم. درحین انجام دریبل دست عمل کننده در لحظهٔ تماس با توپ با انگشتانی که کمی باز شده‌اند. روی توپ قرار داد بدون آنکه آنرا نگه دارد، ساعد، بند دست و انگشتان عمل حرکتی را در مسیر دلخواه هدایت و نیرویی را که لازم است به کار برده شود، تنظیم می کنند. تطابق داشتن ریتم دویدن و دریبل کردن دارای اهمیت بسیار زیاد است. برای اینکه هدایت توپ باعث مزاحمت برای دویدن نشود . در مقررات رسمی آورده شده است که اجازه داده می شود توپ را بعد از سه قدم به زمین پرتاب کرده و آنرا با یک دست یا دو دست گرفته و دوباره سه قدم با توپ بردارد. اگر بازیکنی بخواهد مسافت زیادتری را با توپ بپیماید باید آنرا به دفعات زیاد با یک دست به زمین بزند. اگر او بعداً توپ را با یک دست و یا دو دست گرفت، باید آنرا بعد از سه قدم بعدی یا سه ثانیه بازی کند یا پاس بدهد و یا به گول شوت نماید. در حالت ایستاده ، فشار بر توپ بایدبه اندازه‌یی باشد که توپ دوباره به دست برسد. دراین موقع ،کف دست کاملاً باز، توپ را لمس می کند، بدون اینکه آنرا نگه دارد و با وارد کردن فشار از جانب بند دست و ساعد ، دوباره توپ را به طرف پایین فشار می دهد . انگشتان باید کاملاً کشیده و آزاد باشند، هنگام دویدن نیز به همین صورت عمل می کنیم درضمن باید دقت کرد که توپ با زاویه به طرف پیش رو تیله داده شود که مزاحمتی در زمان دویدن ایجاد نکند.

هر چه سرعت بازیکن بیشتر باشد توپ باید بیشتر به جلو انداخته شود. بازیکن می‌تواند در ضمن این حرکت دست را نیز عوض کند.



دروازه بانی«گول‌کیپری»

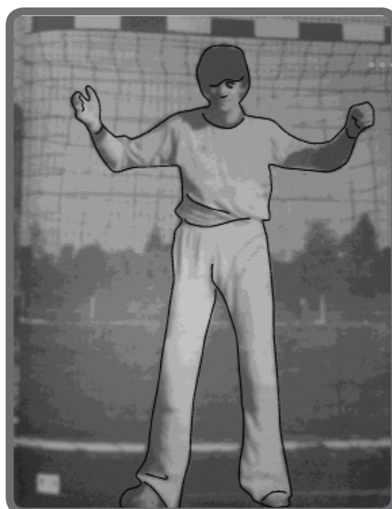
(وضعیت مناسب جاگیری در گول)

جاگیری گول‌کیپر باید به صورتی باشد ،تا بتواند هر حرکت دفاعی را در کوتاه‌ترین زمان انجام دهد.

شرح حرکت

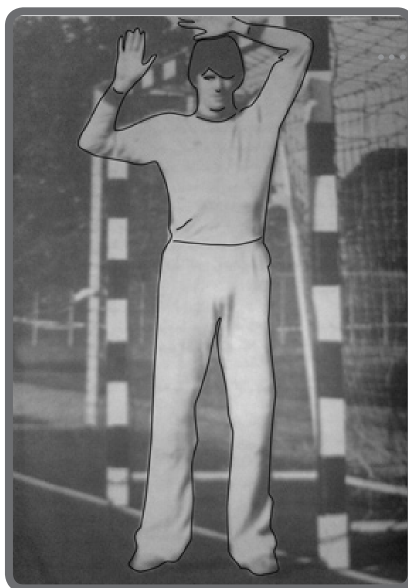
پاها به اندازۀ عرض شانه باز هستند. زانوها کمی خم شده، وزن بدن، یکسان بین کف دو پا تقسیم می شود. بالاتنه کمی به پیش رو متمایل می شود ،صورت و بدن بازیکن همیشه رو به توپ است. دست‌ها از کنار کمی بالا کشیده شوند. دست در آرنج کمی زاویه پیدا می کند. در نتیجه بازو تقریبا موازی زمین و ساعد کج به طرف بالاست.

در این وضعیت گول‌کیپری می تواند برای دفع توپ همه حرکات را سریع انجام دهد.



در پرتاب هایی که از جناح ها و گوشه های میدان انجام می گیرد ،گول کیپر کنار پایۀ گول که به طرف بازیکن پرتاب کننده است، ایستاده می شود. او باید طوری جاگیری کند که بین او و پایه راهی برای عبور توپ وجود نداشته باشد.

وضعیت جاگیری گول کیپرها در اینجا نیز مانند وضعیت جاگیری مناسب در گول است با این تفاوت که بدن او کمی راست تر و کشیده تر است. با دستی که طرف پایه است. فضای بالای سر او را محافظت کرده و با دست دیگر میانه گول را محافظت می کند. او می تواند هر دو دستش را نیز روی سرش قرار بدهد. وزن بدن بیشتر روی پای طرف پایه گول متمرکز می شود. به طوری که پای دیگر به راحتی بتواند برای دفاع کردن حرکت کند.



حرکات درون گول

با حالتی که گول کیپر در وضعیت جاگیری مناسب در گول گرفته ، با قدم برداشتن از بغل حرکت می کند، او باید همیشه سعی کند در وسط زاویه پرتاب ایستاده شود. مسیر حرکت او از یک پایه به پایهٔ دیگر گول به صورت نیم دایره یا مثلث و یا دو نیم دایره کوچک می باشد. پای او باید روی زمین کشیده شود و نباید برای حرکت کردن از جهتش استفاده کند. چرا که با تشکیل روزنه‌یی حتی برای چند لحظه در زیر پای او ، مهاجم می تواند از آن استفاده کرده و گول را هدف قرار دهد. گول کیپری که از لحاظ جسامت بزرگ است می تواند کمی بیشتر از سایر گول کیپرها به پیش رو ایستاده شود. خوب به هر صورت گول‌کیپر در میان بازیکنان تیم ،مکان خاص را داراست. این بازیکن آخرین کسی است که از به ثمر رسیدن توپ جلوگیری می کند . هر اشتباهی که این بازیکن انجام دهد. غالباً منجر به گول می شود. یک گول کیپر خوب باید در روند بازی تیمش مؤثر باشد. چند هنرنمایی در ابتدای بازی می تواند برای هم بازی هایش روحیه ساز باشد.

شوت کردن

تمامی شوت‌های که به مقصد گول ختم شوند، شوت های گول حساب می شوند. در این مورد ،به جز چند استثنا . تمام شوت ها از حالت ایستاده، دویدن، پرش و دایف انجام می گیرد. پر قدرت بودن شوت ،نقش زیادی در به ثمر رسیدن گول دارد. به ثمر رسیدن موفقیت آمیز گول ها ، نشانگر بالا بودن سطح مهارت آن تیم است. آموزش شوت های صحیح در گول باید حتما در برنامهٔ تمرینی نو آموزان قرار گیرد.

شوت در گول در حال دویدن

این شوت می‌تواند به دو حالت صورت گیرد.

۱. در حالت دویدن ، از روی پای موافق دست پرتاب کننده

۲. با قدم های باز و بلندتر

هر دو شوت موارد استعمال بسیار دارند به ویژه شیوهٔ دوم که می تواند در مواقع و به صورت‌های متنوعی انجام گیرد.

شوت در حالت دویدن از روی پای موافق دست پرتاب کننده

این شیوه پرتاب ضربه‌یی است که در ضمن ، به عنوان شوت در گول نیز محسوب می گردد.حرکات این شیوه مانند پاس دادن توپ ، در حال دویدن است و بازیکن باید سعی کند حتی الامکان ، بیشترین نیرو را بر توپ وارد کند . با انجام حرکات زیر می توان نیروی بیشتری بر توپ وارد کند.

۱. با سرعت دویدن
۲. کشش و حرکت بیشتری به توپ وارد آید .
۳. دراز کردن دست (به صورت اهرم عمل کردن)
۴. خم شدن بالاتنه به طرف پیش رو

این عمل در ضد حمله و هنگام دویدن از میان روزنه‌یی که در دفاع ایجاد شده صورت می پذیرد. با پرتاب سریع توپ گول کیپر مجال تشخیص جهت را به دست نخواهد آورد . پرتاب می تواند بلند، مایل و در ارتفاع ران ها انجام شود.

شوت به گول با خیز بلند

این پرتاب ضربه، از همه پرتاب ها محکم تر است دراین حرکت از قدم های چلیپاهای به طرف عقب به عنوان قدم های بلندتر یا (دورخیز) استفاده می شود. حرکات مانند پاس دادن توپ با قدم های بلندتر یا دورخیز است.

بازیکن می تواند پرتاب را محکم تر کند. البته از طریق:

۱. دورخیز یا قدم های بلند بیشتر
۲. قدم ها حتی‌الامکان بزرگ باشد.
۳. شوت توپ، با دست کاملاً کشیده و صاف
۴. خم کردن بالاتنه به پیش رو
۵. آخرین تماس و نیرو باید از جانب مفصل بنددست (انگشت شست، اشاره و وسطی) بر توپ وارد شود.

شوت های پرشی بلند

پرتاب پرشی بلند برای پرتاب توپ از روی دیوار دفاعی یا مدافع انجام می گیرد که یکی از پرتاب های معمولی برای بازیکن حمله است. دراین پرتاب، عامل مهم ،به کار بردن نیرو بیشتر برای پرش بلندتر از روی زمین است. عوامل دیگر دراین شیوه، بلندی قد و قامت بازیکن، داشتن قدرت زیاد و به اندازه کافی کشیدن و دراز کردن دست است. این پرتاب نیز مانند شوت های دیگر ، مراحلی دارد که به ترتیب عبارت اند از : دورخیز یا قدم های بلند ، پرش، پرواز ، پرتاب توپ و فرود آمدن.

دورخیز یا قدم های بلند(اگر به صورت ۳ قدمی باشد) به طرف گول به صورت کج انجام می‌گیرد که بازیکن با دفاع ،برخورد و تصادم نکند و خطا صورت می گیرد. درهندبال مدرن بیشتر سعی بر این است که قدم های بلند(دورخیز) را به حداقل برسانند، به طوری که این قدم ها از یک یا دو تجاوز نکند حتی بازیکنان یافت می شود که از حالت ایستاده ،اقدام به پرش می‌کنند. مفاد کوتاه کردن دورخیز یا قدم های بلند این است که به دفاع، فرصت عکس‌العمل را نمی دهد.

پرش باید عمودی و به طرف بالا انجام بگیرد، تا توپ حتی از روی مدافع که برای دفاع به هوا پریده بگذرد.

بیشتر کشیده شدن دست، در این زمان، اهمیت بسیار دارد. پرتاب توپ باید در زمانی انجام بگیرد که بازیکن حداکثر ارتفاع خود را یافته است. فرود یا پایین آمدن بازیکن نیز بسته‌گی به موقعیت او به صورت دوپایی یا روی پای که جمپ نموده انجام می گیرد.

فرصت ایجاد شده براثر حرکت، قدرت شوت را افزایش می دهد، به محض دریافت توپ از ۳ گام استفاه کنید. و در قدم

دوم توپ را سریعاً بالای سر بیاورید، بازوی خود را به طرف پشت سر دراز کنید و آرنج را ۶۰ درجه یا بیشتر خم کنید در این نقطه تمام وزن بدن شما روی پای عقب قرار دارد. قسمت بالایی بدن خود را راست نگه دارید و شانه ها را عمود به گول کنید. سربالا به طرف گول طوری‌که گول‌کیپر در دید شما باشد. این وضعیت به شما کمک می کند تا توپ را از دفاع محافظت کنید و درهر زمانی شوت کنید. برای شوت کردن یک گام به پیش رو بردارید و وزن بدن خود را از پای عقب به پای پیش رو منتقل کنید. شانه ها را به صورت موازی با گول قرار دهید. بازو را به پیش رو حرکت دهید سپس ساعد و بند دست را با حرکت سریع پیش رو ببرید. برای اتمام حرکت اجازه دهید تا حرکت بدن شما به طرف پیشرو ادامه یابد و بازوی شوت کننده به طرف پیش روی بدن حرکت کند.

دفاع فردی: کنترول فضای دفاعی

عموماً قدرت بازیکنان دفاع هندبال همراه با قدرت تهاجمی تیم به شکل واحد حرکت می کند. در میدان بازی منطقه‌یی وجود دارد که دفاع در آن متمرکز است اما در هر منطقه هر بازیکن مسؤول کنترول فضای مشخص است . هر گاه مهاجمی به فضای دفاعی وارد شود مسؤولیت مدافع آغاز می شود فضای دفاعی از موقعیت اولیه به این صورت است:
از پیش رو ، از خط ۶ متر تاخط ۹ متر و از طرفین تا مدافعان هم تیمی، عدم توانایی در کنترول فضای دفاعی خود منجر به از دست رفتن سیستم دفاع تیم می شود.

اصول کلیدی تاکتیکی برای کنترول فضای دفاعی

۱. **نگاه کردن به توپ و حریف:** همیشه با نگاه کردن از موقعیت توپ و حریف در منطقه دفاعی خود آگاه شوید. این آگاهی کمک می کند تا فعالیت بعدی حریف را پیش بینی کرده و در موقعیت و زمان مساعد دفاع را انجام دهید.
۲. **رسیدن به مهاجم:** برای رسیدن به مهاجمی که با توپ وارد منطقه شما شده به حالت تهاجمی به طرف او حرکت کنید. سریعاً فضای بین خود و حریف را کمتر کنید تا زمان کمتری برای مهاجم باقی مانده و نتواند توپ را حرکت دهد. در حالت مطلوب در پیش رو فضای خط ۶ متر به مهاجم می رسید.
۳. **قرار گرفتن بین حریف و گول:** برای این که بتوانید به صورت نفر به نفر دفاع مؤثری انجام دهید باید از شوت کردن و نفوذ مهاجم به خط ۶ متر جلوگیری کند. این کار را می توانید با حفظ موقعیت خود بین حریف و گول انجام دهید.
۴. **بازگشت به خط ۶ متر:** هنگامیکه بازیکن حریف توپ را به بازیکن دیگر پاس می دهد ،شما باید با تغییر جهت حرکت به طرف پاس، به خط ۶ متر برگردید. اگر نتوانید به خط ۶ متر برگردید فاصله بزرگی در نزدیکی گول ایجاد می شود. آگاه باشید که درتمام مدت حرکت حالت دفاعی مناسب را حفظ کرده اید.
۵. **درارتباط با موقعیت توپ حرکت کنید.** هنگامیکه حریف مالک توپ است ، موقعیت اصلی دفاعی پشت منطقه دفاعی و در طول خط ۶ متری است. هنگامیکه توپ از فضای دفاعی شما می گذرد، باید در طول خط ۶ متر به طرف توپ حرکت کنید. با قدم های کوتاه در حالیکه پاها به زمین تماس دارند حرکت کنید.

هنگامی که حریف بدون توپ است

۱. در جهت توپ در طول خط ۶ متر حرکت کنید.

۲. توپ و بازیکن حریف را ببینید.
۳. حالت دفاعی مناسب را حفظ کنید.

هنگامی که حریف مالک توپ است

۱. برای رسیدن به حریف در نزدیکی خط ۹ متری به سوی او حرکت کنید.
۲. به صورت مورب خط ۶ متر را پوشش کنید.

عوامل عدم موفقیت در تاکتیک های فردی

نکته اصلی در تاکتیک های فردی تصمیم گیری است . اشتباهات معمول که در تهاجم فردی و تاکتیک های دفاعی رخ می‌دهند در قسمت زیر همراه با توصیه های برای اصلاح آنها فهرست شده است.

۱. شما در حرکت به سوی مهاجم با توپ در خط ۹ متری ناموفق هستید.
۲. شما به طرف خط ۹ متری حرکت می کنید اما بعد از پاس دادن حریف در برگشت به خط ۶ متری ناموفق هستید.
۳. روی خط ۶ متری فضای بزرگی بین شما و هم تیمی شما به وجود آمده است.

در مجموع تاکتیک های دفاعی تمامی اعمالی است که بازیکن برای دفع توپ و دفع حملات انجام می دهد.

قرارگیری اساسی و اصلی مدافع

قرارگیری اصلی و اساسی در دفاع، حالتی از ایستادن است که مدافع می تواند از آن حالت ،تمامی مراحل تخنیکی دفاع را اجرا کند. بازیکن با قرارگیری در این حالت می تواند تخنیک ها و مراحل دفاعی را به راحتی و به سرعت بیشتری انجام دهد. مدافع رو در روی حریف ایستاده می شود. زانوهایش را کمی خم می کند در حالی که پاهایش موازی یکدیگرند. وزن بدن به اندازه مساوی روی دو پا تقسیم شده و بند پاها کمی خم می شوند. قسمت بالایی تنه به طرف پیش رو متمایل است و کمر حالت گرد پیدا می کند. دست ها هم می تواند آویزان و آزاد بوده ، صورتی که کف دست ها به طرف پیش رو یا اینکه به طرف کنار متمایل باشند. هنگام قرارگرفتن دستها به این حالت می توان به راحتی عمل بلاک(سد) کردن پرتاب را انجام داد. با قرارگرفتن اعضای بدن به صورت فوق، بازیکن می توا ند مراحل تخنیکی دفاع را بدون اشکال انجام دهد. مدافع فقط زمانی که بازی تمام شود و یا مهاجمان توپ را از دست بدهند حالت اصلی خود را تغییر می‌دهد. قرارگیری بازیکن با سه روش بلند، متوسط، کوتاه صورت می‌گیرد. مدافع ، عمل قرارگیری بلند را هنگامی اجرا می کند که مهاجم از منطقه فعالیت او دور باشد. قرارگیری متوسط هنگامی اجرا می شود که مدافع مستقیما با مهاجم درتماس باشد(مهاجم بدون توپ) . قرار گیری کوتاه برای وقتی است که درگیری بین مدافع و مهاجم جدی و خطرناک باشد(مهاجم با توپ یا بدون توپ) به گونهٔ که هر مهاجم باید دقیقاً تحت کنترول باشد و کوچکترین غفلت از مهاجم ممکن است منجر به گول گردد.

تست شوت قدرتی در هندبال

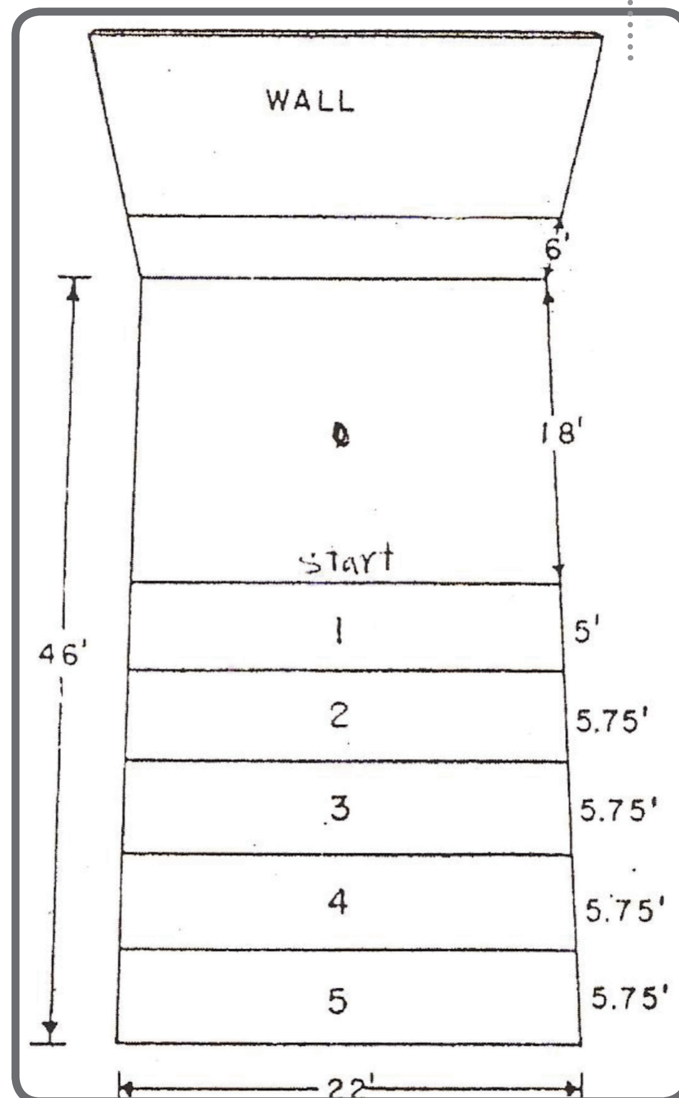
هدف: اندازه گیری قدرت انفجاری عضلات دست در اجرای مهارت شوت .

لوازم مورد نیاز: محوطه علامت گذاری شده به ابعاد ۶/۶۰×۱۹/۸ متر به روی دیوار مسطح ،یک خط افقی به ارتفاع ۱/۸۰

متر از میدان مشخص شود. یک توپ هندبال

روش اجرا : امتحان شونده پشت خط شروع قرار می گیرد و توپ را با قدرت هر چه تمام تر به طرف دیوار مقابل و زیر خط افقی ۱/۸۰ متری شوت می کند توپ پس از برخورد با دیوار با توجه به شدت ضربه با یکی از مناطق میدان برخورد می کند. امتیاز شوت برابر با امتیاز منطقه است . تست شونده به صورت متناوب ۵ شوت با دست راست و ۵ شوت با دست چپ انجام دهد .

امتیاز : مجموع امتیازات مناطقی که توپ در برگشت از دیوار با آن برخورد می کند، از ۱۰ پرتاب، امتیاز کلی فرد خواهد بود.



آموزش رشته ورزشی باسکتبال

آشنایی با توپ

همانند بازی والیبال و هندبال تسلط بر توپ اساس خوب بازی کردن است. بهترین راه توسعه و تسلط بر توپ تنها از طریق تکرار تمرینات با توپ است . برای رسیدن به چنین مهارت از هر نوع تمرین با توپ می‌توان سود برد. ثمربخش تر شدن تمرینات مهارتی بسته گی به دادن هر چه بیشتر چانس تمرین برای تمام شاگردان می باشد که دایماً با توپ کارکنند، نه اینکه منتظر بمانند تا نوبت شان فرا برسد.

در اوایل دورۀ آموزشی برای تسلط بر توپ می توان شاگردان را به دسته ها و یا تیم ها و یا گروپ ها تقسیم نمود و از آن ها خواسته شود تا توپ را به شکل ارسال و دریافت به دیوار و یا هم گروپی اش بفرستد و یا توپ را تا خط انتهای میدان دریبل نماید، پاس بدهد یا در حلقه شوت نماید. این نوع تمرین یکی از بهترین و مؤثرترین راه ها برای تسلط یابی برتوپ دانسته شده است. توپ باسکتبال نظر به گروپ های سنی و جنسیت به انواع مختلف می باشد. که در قانون و مقررات باسکتبال از آن تذکر به عمل آمده است. شاگردان نوآموز از طریق تمرینات مختلف می‌توانند زیادتر با توپ نسبت به دیگر اشیا و قوانین و مقررات بازی باسکتبال بلدیت حاصل نمایند.

تعادل و توازن در باسکتبال

اگر چه باسکتبال ورزش تیمی است. پرورش مهارت های فردی در آن بسیار ضروری است. پرتاب، پاس، دریبل، ریباند، دفاع، حرکت بدون توپ مهارت های اساسی هستند که باید در آن تبحر یافت. نوآموزان و مبتدیان باید به فراگیری این مهارت های اساسی بپردازند. بازیکنان مجرب نیز باید به تقویت مهارت هایی که در آن ها ضعف دارند و تکمیل آن دسته از مهارت های که در آنها قوی هستند ، بپردازند.

دو عامل ضروری برای اجرای صحیح مهارت های اساسی در این ورزش **تعادل** و **توازن** می باشند معمولاً باسکتبال را تا حدی زیادی وابسته به قد و اندازه می‌دانند. در صورتی که مهم تر از قد و اندازه در این ورزش توازن و تعادل است. در مورد قد خود که کار زیادی از دست شما ساخته نیست اما می توان سرعت، توازن و تعادل را از طریق تمرین بهبود ببخشید. تعادل به معنی تحت کنترول داشتن اعضای بدن به گونۀ است که بتوان در انجام حرکات سریع از آنها استفاده کرد. سرعت نیز زمانی مفید خواهد بود که شما بتوانید حرکات را صحیح اجرا نماید. عجله کردن ،دست پاچه شدن با سریع بودن متفاوت‌اند. اگر حرکات را عجولانه و با سرعت بیش از حد انجام دهید به احتمال زیاد در انجام حرکت موفق نخواهید بود. عجله نشان گر عدم تعادل فیزیکی و روحی شما می باشد.

چابکی و چالاکی در این ورزش بسته به سرعت انجام حرکات می باشد، البته نه فقط به سرعت دویدن. این سرعت مربوط به انجام مهارت های اساسی می شود. مثل حرکات سریع پاهای شما هنگام دفاع، فرار سریع برای ریباند توپ و یا سرعت پرتاب.

دلایل اهمیت تعادل، سرعت و عملکرد پا

اینکه با چه سرعتی می‌توانید مهارتهای اصلی را به گونۀ متعادل و کنترول شده اجرا کنید، عاملی اساسی در پیشرفت شما محسوب می شود. هر یک از این مهارت ها ابتدا باید به گونه صحیح فرا گرفته شده و به حدی برسد که بتوان آنرا به طوری عادی اجرا کرد.

تعادل و کنترول دو عامل اصلی برای افزایش سرعت در هر مهارت هستند.
سرعت و تعادل رابطۀ ناگسستنی با عملکرد پا دارند. که برای تمامی مهارت های باسکتبال زیربنا محسوب می شود. آماده‌گی برای شروع ،استاپ حرکات در تمامی جهات با سرعت بالا و هم چنین به طور متعادل، مستلزم داشتن مهارت کافی درنحوۀ عملکرد پاها می باشند. عملکرد مناسب پا به شما این امکان را می دهد که حرکات خود را با زمان بندی ،فریب و سرعت مناسب انجام دهید. عملکرد مناسب پا برای هر دو مهارت دفاع و حمله ضرورت دارد. به عنوان بازیکن مهاجم شما از امتیاز داشتن زمان اجرای حرکت برخوردار هستید. عملکرد از بلاک شدن توسط مدافع و عبور از موانع دفاعی هنگام ریباند حمله ، مورد استفاده قرار می گیرند. عملکرد پا در دفاع نیز بسیار مفید است شما می توانید حرکات را پیش بینی کنید اما صد درصد نمی توان تشخیص داد که مهاجم قصد چه کاری را دارد. قسمت عمده موفقیت شما در دفاع بستگی به این دارد که شما با چه سرعتی می توانید در جهت عمل مهاجم با حفظ تعادل عکس‌العمل نشان دهید.

قرارگیری در حالت هجومی با حفظ تعادل

در حالت متعادل همواره برای حرکات سریع ،تغییر جهت، استاپ ،کنترول وپرش آماده خواهید بود. در این حالت سر در راستای کمر قرارگرفته و پشت صاف است. دست ها بالای کمر قرار می گیرند. آرنج ها باز و بازوها نزدیک بدن باشند. حداقل فاصله پاها از هم به اندازه عرض شانه ها باشند. وزن خود را به طور مساوی روی پنجه دو پا مستقیم کنید. و زانوها به گونۀ خم باشد که آماده حرکت باشید.

قرارگیری درحالت دفاعی با حفظ تعادل

برای دفاع کردن باید قادر به حرکت درهر جهت باشید و با حفظ تعادل تغییر جهت دهید که این امر مستلزم ثبات تعادل می‌باشند. استقرار اصل مهمی برای شما محسوب می شود یعنی سر در راستای کمر، پشت صاف و سینه پیش رو، پاها بیشتر از عرض شانه ها از هم فاصله داشته باشند در حالی که یکی از پاها جلوتر از پای دیگر است وزن بدن خود را به طور مساوی تقسیم کنید و زانوها را به گونه یی خم کنید که بدن درسطحی پایین تر قرار گرفته و آمادۀ عکس‌العمل در هر جهتی باشد.

آموزش مهارت های اساسی باسکتبال

نگه داشتن توپ در باسکتبال

تخنیک صحیح نگه داشتن توپ چگونه است ، چگونه می توان آن را تمرین کرد و چه اعمالی را با آن می توان انجام داد؟
منظور از نگه داشتن ، حفظ نمودن توپ با یک یا دو دست می باشد. در بازی باسکتبال برای نگه داشتن توپ محدودیت زمانی وجود دارد یعنی مقررات ۳۰ ثانیه، ۱۰ ثانیه و ۵ ثانیه محدودیت های برای تیم صاحب توپ به وجود می آورند.
عموما توپ با دو دست نگه داشته می شود زیرا فقط در این صورت است که می توان توپ نسبتاً بزرگ باسکتبال را در کنترول کامل خود داشت و آن را به حرکت آورد. بازیکن صاحب توپ آن را با توجه به وضعیت جاگیری، موانع کمتر یا بیشتر نزدیک به بدن نگه می‌دارد و عموما بازیکن اندکی خم شده و توپ را در مقابل سینه خود قرار می‌دهد. آرنج‌ها کمی از بدن جدا شده‌اند و توپ را از دسترس مدافع محفوظ نگه‌می‌دارد. انگشتان بازشده محیط توپ را طوری احاطه می کند که کف دست توپ را لمس نکند و از برخورد دو انگشت شست در پشت توپ یک زاویه ۹۰ درجه را به وجود آورند. پشت دست ها به طرف عقب خم شده اند و با انگشتان یک نوع قیف را به وجود می آورند.
بازیکن در عقب توپ از انگشتان اشاره و شست خود یک حرف W را تشکیل می دهد اگر توپ آن طور که گفته شد در

میان و جلوی بدن نگه داشته شود بازیکن قادرخواهد بود تقریبا بدون کسب نیرو و بدون اتلاف وقت آن را پاس دهد، دریبل کند یا پرتاب نماید زیرا دستها خم شده و تماس انگشتان درکنار و پشت توپ حرکت دادن سریع توپ را در هر مسیر امکان پذیر می سازد. همچنین اعمال گول زدن با توپ نیز موجود است.

فورم های تمرینی برای نگه داشتن توپ

خارج کردن توپ از دست حریف

بازیکن صاحب توپ، توپ را محکم با دو دست نگه می دارد. بازیکن دیگر یا حریف او روبروی او ایستاده است و به وسیله زدن به توپ سعی می کند توپ را از دست او رها کند .

تذکر توپ را محکم ولی منبسط نگه دارید.

نوع دیگر بازیکن حریف نیز دو دست خود را به توپ گرفته آنرا می کشد. یعنی می خواهد توپ چور نماید .

نگهداری مطمئن توپ گرفته شد. بازیکن صاحب توپ سعی می کند توپ را طوری حرکت دهد که دو بازیکن که در دو طرف او قرار دارند موفق به ضربه زدن به توپ نشوند. بازیکن صاحب توپ و دو بازیکن دیگر فقط اجازه دارند با قدم های چرخشی حرکت کنند.

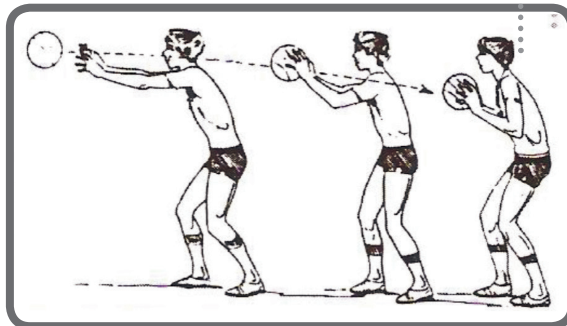




آموزش درست دریافت توپ

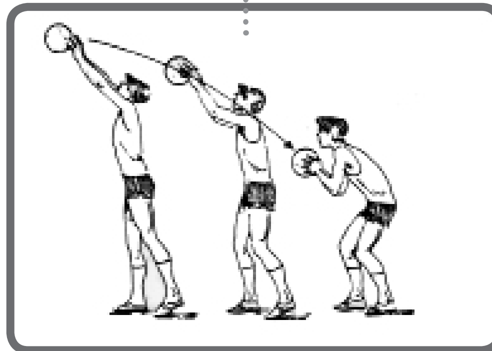
زمانیکه بازیکن متوجه می شود که توپ را می خواهند به او پاس دهند مسیر حرکت خود را به جانب توپ نموده دست ها را به طرف توپ دراز می نماید وتوپ را دریافت یا قپ می نماید. دست ها در این حالت به صورت یک قیف یا سبد بوده و به طرف عقب خم شده اند. انگشتان دست ها به طرف بالا می باشد. همزمان با لمس توپ قسمت های بالایی انگشتان از بالا پشت و اطراف توپ را احاطه می کند. انگشتان شست به کنترول توپ کمک می نماید.

توپ دریافت شده به وسیله خم کردن دست ها فوراً به طرف بدن به عقب کشیده می شود. سه مرحله خیلی سریع باهم انجام می شوند.



انواع مختلف دریافت ها

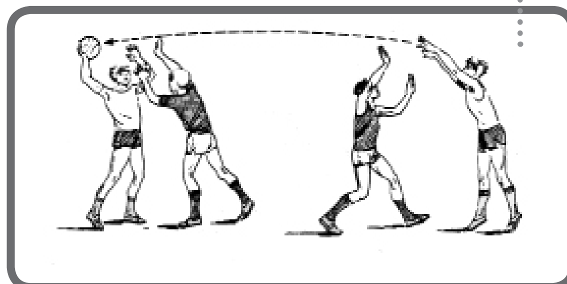
در هنگام دریافت توپ هایی که در ارتفاع بالای سر به طرف گیرنده توپ می آید.دست ها به طرف عقب خم نمی شوند. بلکه در امتداد بالا کشیده می شود. دست ها کمی به سمت عقب کشیده شده و فشار توپ را آرام می کنند. آنگاه توپ در حالت قرار گیری اصلی به طرف بدن آورده می شود.



اگر توپ با ارتفاع کم از زمین به طرف دریافت کننده بیاید دستها و انگشتان به طرف پایین حرکت کرده و انگشتان شست به طرف بالا می باشد.



تنها در بعضی مواقع باید توپ را با یک دست گرفت مثلاً در هنگامی که توپ در محوطهٔ تنگ یا نیمه پوشش داده شده به طرف بازیکن سنتر پاس داده می شود. در اکثر موقعیت ها گرفتن توپ دو دستی امکان پذیر است و باید سعی شود به این طریق دو دستی توپ را گرفت زیرا حرکات بعدی بازی مانند پاس دادن، دریبل کردن، پرتاب کردن ، یا گول زدن بهتر و آسان تر امکان پذیر هستند. گرفتن موفقیت آمیز و با تخنیک صحیح توپ شرط اصلی برای اعمال بازی بعدی با توپ هستند. هرگاه توپ به شکل غلط یا نادرست گرفته شود مشکل و یا اصلا غیر ممکن است که بتوانیم به بازی ادامه بدهیم.



پاس دادن در بازی باسکتبال چه اهمیتی دارد؟

منظور از پاس دادن در بازی باسکتبال فرستادن توپ به وسیله پرتاب کردن ، لول دادن، ویا به زمین زدن با دست ها به

طرف یک هم بازی است . بنابراین پاس دادن اصل تخنیکی بازی گروهی مهاجمان در باسکتبال است. که به این ترتیب باسکتبال را به یک بازی گروهی یا اجتماعی تبدیل می کند. با پاس دادن می توان به سریع ترین شکل یک محوطه را پشت سر گذاشت، این پشت سرگذشتن محوطه را می توان در هنگام یک ضد حمله سریع به بهترین وجه مشاهده کرد.

برای یک تیم که باید قدرت بدنی خود را به طور مفید بکار گیرند تا حمله خود را با پرتاب موفقیت آمیز به سبد به پایان برساند، یک پاس سریع و خوب مهم ترین اصل و خصوصیت بازی مدرن است. هم چنین از نظر اجتماعی نیز پاس یک معنای مهم دارد، زیرا توپ را به یک هم بازی پاس دادن به این معناست که او را در بازی شرکت دهیم. یک پاس خوب عبارت است از

۱. دقیق و با هدف فرستاده شود.
۲. از نظر زمانی- مکانی خوب انتخاب شده باشد.
۳. سریع انجام شود.
۴. برای حریف غافلگیر کننده باشد.
۵. در آن موقعیت مخصوص و مفید باشد.

پاس های اصولی

پاس‌های اصولی آن نوع مهارت‌های هستند که بازی کردن بازیکنان را با یکدیگر امکان پذیر می‌سازند هر یک از انواع پاس‌ها دارای یک اساس و چهارچوب مخصوص به خود هستند که امکان تغییر شکل را نیز می دهند . هر نوع پاس گذشته ازقابلیت تخنیکی اش اگر پنج اصل معروف را داشته باشد خوب است.

دقیق بودن، به موقع بودن ،سرعت داشتن، غافلگیر شدن حریف، و مناسب بودن از نظر موقعیت بالاخره اهمیت فراوان دارد که پاس داده شده به وسیله بازیکن که مورد نظر بوده گرفته شود.

سه نوع پاس اصولی در باسکتبال موجود است که عبارت اند از

۱- پاس سینه یک دست و دو دست ۲- پاس هندبالی ۳- پاس زمینی یک دست و دو دستی

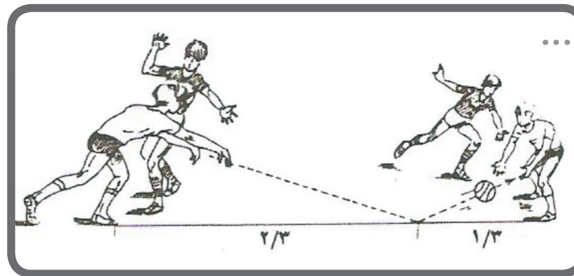
پاس دو دستی از مقابل سینه

بازیکن پاس را با برداشتن یک قدم به پیش رو آغاز می کند که این قدم به طرف بازیکن دریافت کننده است بهتر است این قدم با پای که نزدیک تر است برداشته شود در همین حال توپ را به طرف سینه می چرخاند و دست ها را کاملاً راست کرده به توپ آخرین تحرک را به وسیله بند دست و انگشتان می دهد. وزن بدن به وسیله فشار روی پای عقب به روی پای جلو آورده می شود. پای عقب به جلو کشیده شده ، چشم ها با تمرکز به طرف گیرنده است . دستها که به طرف پایین خم شده اند کاملاً آزاد و باز هستند.

پاس دو دستی زمینی از مقابل سینه

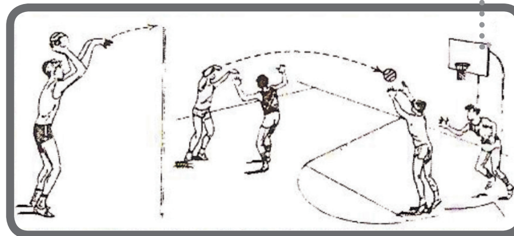
پاس زمینی یک پاس کوتاه است. پاس غیرمستقیم است یعنی قبل از رسیدن به گیرنده اول با زمین تماس دارد. مسیر حرکت هر دو دست پاس دهنده به طرق پایین است و در مقایسه با پاس دو دستی مستقیم، فاصله پاها از هم زیادتر است و بالاتنه بیشتر به طرف جلو خم می‌شود. دریافت توپ در ارتفاع تقریبی کمر انجام می‌گیرد چون که این پاس به خاطر

به زمین خوردن تقریبا آهسته است در بازی فقط برای مسافت های کوتاه یا نیمه کوتاه مناسب است.



پاس دوستی از بالاتر

پاس دهنده توپ را با هر دو دست روی سر نگاه می دارد، هر دو آرنج به اندازه عرض شانه از یکدیگر فاصله داشته و به طرف جلو می باشد، بند دست ها به طرف عقب خم شده اند درهنگام پاس دادن فقط قسمت های پایین دست ها راست شده به طرف پیش رو آورده می شوند. زاویه قسمت بالایی دستها تغییر نمی کند. توپ به وسیله بند دست و انگشتان فشار داده می شود.



همچنان می توان از پاس های دیگری که در باسکتبال موارد استعمال دارد نام برد.

۱. پاس سینه با یک دست

۲. پاس پهلویی با یک دست.

۳.پاس با یک دست از پشت کمر

شوت کردن در باسکتبال

منظور از شوت در بازی باسکتبال پرتاب نمودن توپ با دست ها به سبد است.

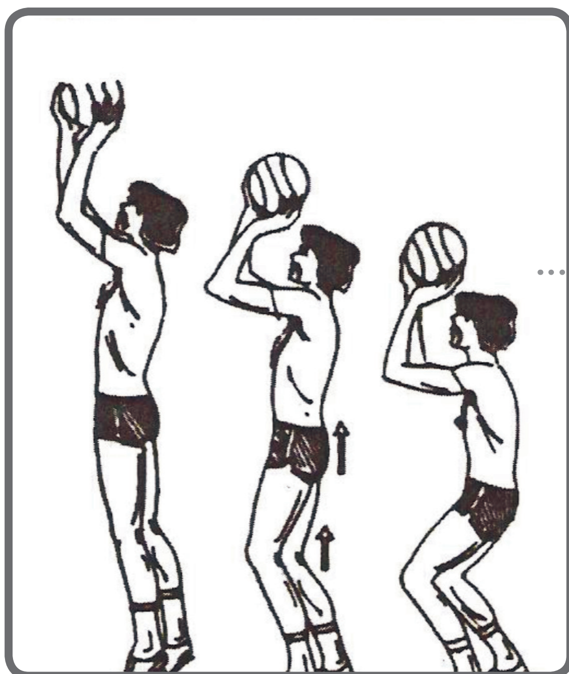
توپ باید از بالا از طریق حلقهٔ که ۴۵ سانتی متر قطر داشته و در ارتفاع ۳ متر و ۵ سانتی‌متر به طور افقی قرار دارد به داخل سبد بیفتد. توپ را می توان به طور مستقیم به داخل سبد شوت کرد، یا آن را با استفاده ازتخته که در عقب حلقه موجود است به طور غیر مستقیم به سبد شوت کرد.

در همه انواع شوت ها به حلقه باسکتبال هدف گیری صحیح مهم است. بازیکن شوت کننده در روبروی سبد قرار می گیرد. بدین معنی که پاها وسینه به طرف سبد قرار داده حالت متمرکزی به خود می گیرد.



انواع شوت ها در باسکتبال عبارت اند از:

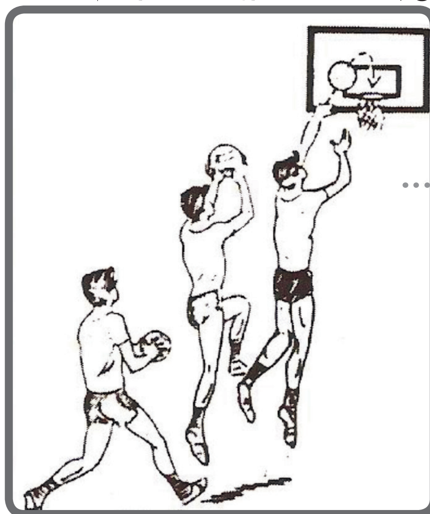
۱. شوت مستقیم
۲. شوت غیرمستقیم
۳. شوت جابجا
۴. شوت سه قدم
۵. شوت جفت



سه گام

سه گام یک شوت غیر مستقیم است بنابراین شوت کننده باید بهترین نقطه هدف را روی تخته جستجو و انتخاب کند و سپس قدرت مناسب برای شوت کردن را به کار گیرد. توصیه می شود که از طرف راست با دست راست و از طرف چپ با دست چپ شوت شود. زیرا فقط از این طریق است که زاویهٔ صعود توپ بدون اشکال و طوری انتخاب شده است که توپ در زاویهٔ صحیح نزولی به داخل سبد بیفتد، قدرت به کارگرفته طوری اندازه گیری شود که توپ از نقطه برخورد با تخته به نرمی داخل سبد گردد.

بنابراین مفید است که مستقیم کنار مربع پشت حلقه که روی تخته ترسیم شده است برویم.

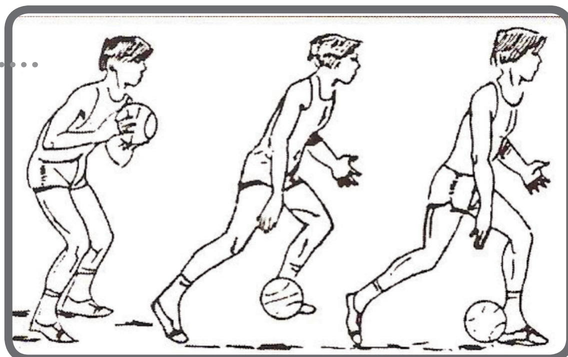


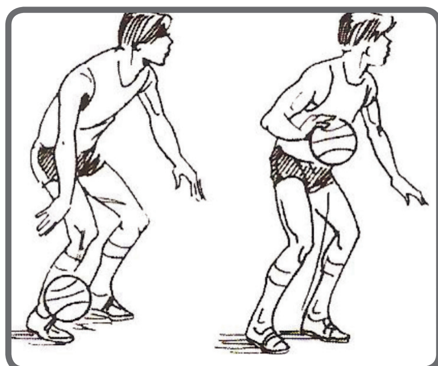
اغلب بازیکنان با پای پرش می‌کنند که خلاف دستی است که توپ را پرتاب می کند زیرا این هماهنگی از نظر

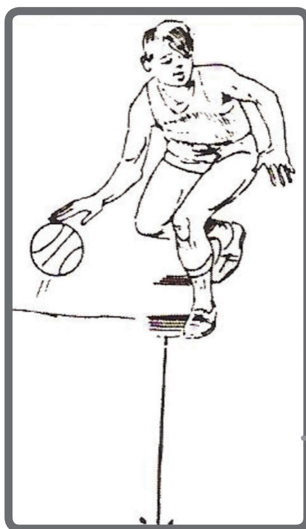
بیومیخانیکی مفیدترین و طبیعی ترین حرکت بوده و بدین وسیله ارتفاع پرش نیز زیادتر میشود.

دریبل در باسکتبال

دریبل یک مهارت فردی دربازی تهاجمی باسکتبال است، دریبل کننده توپ را که در حال بالا و پایین رفتن است بایک دست طوری فشار می دهد که دوباره به زمین برخوردنموده بلند گردد؛اجازه داده شود که توپ غلت داده شود و به این ترتیب به طور صحیح از نظر مقررات در محوطهٔ حرکت کند ،در هنگام دریبل کردن بازیکن می تواند با توپ قدم های زیادی بردارد تا هنگامی که او توپ را درست نگه نداشته باشد؛ دریبل کننده می تواند توپ را با هر دو دست دریبل نماید. اما قرار دادن دست در زیر توپ مجاز نمی باشد. این عمل از نظر قانون خلاف می باشد. اگر بازیکن بعد از دریبل کردن توپ را با یک دست یا هر دو دست گرفت ،دریبل کردن را ختم کرده است و اگر دوباره توپ را دریبل نماید خلاف یا فول شمرده می شود. به جز از زمانیکه بعد از تماس توپ با نفر یا تخته و یا حلقه دوباره دراختیارش قرار گیرد.







فورم های تمرینی برای شوت سه گام

شوت سه گام به سبد به طور متناوب از راست و چپ انجام گرفته و تأکید روی برداشتن قدم اول و پرش قوی هدف این است که شوت سه گام را درحالت دریبل کردن به طور اتوماتیک انجام بدهیم. هم تیمی یک توپ را روی زمین در گوشه

محوطه پرتاب آزاد قرار می دهد شوت کننده به طرف حلقه حرکت می کند. توپ را در حال حرکت برمی دارد و شوت سه گام به حلقه انجام می دهد در گروه های دو نفره سرعت انجام تمرین به شکلی اضافه میشود که یک فشار زیاد ایجاد شود۱۰ الی ۱۵ بار تکرار در یک تمرین پشت سر هم.

تمرین شوت سه گام از دریبل آزاد

شوت سه گام از حالت دریبل کردن از راست و چپ دریک فورم تمرینی نزدیک به بازی با ۲ و ۳ توپ و حداکثر ۱۲ بازیکن. شاگردان به دو گروپ تقسیم گردیده در دو جناح میدان مقابل هم روبروی حلقه پشت سرهم قرار می گیرند.
بازیکن گروپ الف توپ را به طرف سبد دریبل می کند و یک شوت سه گام را انجام می دهد هم زمان با آن از گروپ ب شاگرد دیگر حرکت نموده و زیر حلقه توپ را تصاحب می کند و به جانب کنار میدان دریبل می کند. بعداً توپ را به نفر دوم گروپ الف پاس می دهد و خودش در عقب نفر اخیر گروپ الف قرار می گیرد.
تذکر: توپ را بگیر، دریبل کن، شوت کن، بدو و بعد برای دریافت توپ از حلقه برگرد و توپ را از حلقه بگیر.

تمرین شوت سه گام بعد از دریافت پاس

در نزدیکی خط پرتاب آزاد بازیکن شماره یک ایستاده است و توپ را دراختیار دارد شوت کننده شماره ۲ به طرف او می دود توپ را بازیکن شماره ۱ برایش پاس می دهد و بازیکن شماره ۲ شوت سه گام را انجام می دهد.
هدف دریافت درست پاس از حالت دویدن ،شوت سه گام از حالت ریتم دو قدمی.
این فورم تمرینی در فورم ساده دیگری نیز انجام می شود. شوت کننده توپ را به عنوان پاس دریافت می کند و بدون آنکه دریبل کند شوت می کند فاصله تا حلقه تغییر می کند و حالا شوت کننده باید شخصاً تصمیم بگیرد که دریبل بکند یاخیر؟

ریباند «خواستن توپ»

ریباند کردن یکی از اصول باسکتبال است که اغلب اوقات قادر به انجام آن نیستند. فرصت زیادی برای پرتاب توپ ، دریبل کردن، پاس کردن، سعی در قاپیدن توپ و بلاک کردن، پرتاب ها به شما دست می دهد اما فرصت ریباند کردن زیاد نصیب شما نمی‌شود. تصاحب توپ بیشتر از طریق پرتاب های که گول نمی شود به دست می آید تا از طریق دیگر و تیمی که بر محدوده تخته تسلط دارد. معمولاً بازی را تحت کنترول خود می گیرد.

چرا ریباند حایز اهمیت است؟

بازی تیمی موفقیت آمیز هم به ریباند کردن دفاعی وهم به ریباند کردن تهاجمی بسته گی دارد. ریباند کردن تهاجمی فرصت های امتیاز گیری برای تیم‌تان فراهم می کند و ریباند کردن دفاعی فرصت های امتیاز گیری را از تیم حریف می گیرد. حرکت در جهت گرفتن توپ بعد از پرتاب کردن باعث می شود، تیم‌تان فرصت پرتاب دوباره توپ را داشته باشد این پرتاب های دوبارۀ توپ معمولاً اکثرشان گول می شوند و گاهی هم ممکن است فرصت پرتاب های ۳ امتیازی را فراهم کند. ریباندهای تهاجمی به تلاش و نیروی زیاد نیاز دارد و اغلب تصاحب توپ از طریق ریباندهای تهاجمی به تیم‌تان روحیه می دهد. تصاحب توپ از طریق ریباند های دفاعی می تواند ارزش بیشتری داشته باشد. تسلط و کنترول کافی داشتن به محوطه دفاعی تخته بعد از پرتاب توسط بازیکنان حریف باعث می شود که بازیکنان حریف نتوانند دوباره

توپ را تصاحب کنند و از پرتاب دوباره که باعث امتیازگیری آسان و پرتاب های ۳ امتیازی می شود ، جلوگیری شود . ریباند دفاعی نه تنها مانع کسب امتیاز تیم حریف از طریق پرتاب دوبارهٔ توپ می شود بلکه باعث ایجاد فرصتی برای انجام ضدحمله توسط تیم خودش می شود.

چگونگی دریافت ریباند دفاعی

کلید دستیابی به ریباند دفاعی قرارگرفتن درموقعیت داخلی فضای نزدیک به حلقه و هم چنین قرارگرفتن درمقابل بازیکن حریف است. در هنگام دفاع معمولاً شما در موقعیت داخلی یعنی در موقعیت بین سبد و بازیکن حریف قرار دارید و این خودش یک امتیاز محسوب می شود تا شما بتوانید نبرد تن به تن برای تصاحب توپ را به نفع خود تمام کنید . برای ریباند کردن دفاعی توپ ، مربیان باسکتبال دو روش را پیشنهاد می کنند. رایج ترین روش که در ریباند دفاعی استفاده می شود بلاک کردن و یا ایجاد سد قانونی در برابر حریف است.
بلاک کردن شامل سدکردن مسیر حرکت به طرف توپ با قرار دادن پشت به طرف سینه حریف و سپس حرکت کردن به سمت توپ می شود.برای اکثر بازیکنان باسکتبال روش بلاک کردن پیشنهاد می شود. بلاک کردن نیز از دو طریق انجام می شود. روش چرخش از پیش رو وچرخش از پشت. قرار دادن پشت روی سینه حریف وحرکت به طرف توپ مهم تر از اینست که بدانید از کدام روش بلاک کردن استفاده می کنید. از روش چرخش از پیش رو برای بلاک کردن پرتاب کننده استفاده می شود. بعد از پرتاب توپ می توانید به راحتی راه پرتاب کنندهٔ توپ را سد کنید. و از روش چرخش از عقب هم برای انجام دادن کار دفاعی در برابر بازیکن بدون توپ استفاده می شود. بعد از پرتاب ابتدا جهت پرش حریف را مشاهده کنید و بعد از چرخش از عقب انجام دهید. و پای را به سمت عقب و دور از پرش بازیکن حریف نگه دارید با سد کردن راه بازیکن بدون توپ می توانید یک وضعیت دفاعی به خود بگیرید که به شما اجازه دهد توپ و بازیکن حریف را به خوبی ببینید.

چگونگی دریافت ریباند تهاجمی

کلید دستیابی به ریباند تهاجمی حرکت کردن است. این نگرش را همیشه در ذهن خود داشته باشید و تصمیم بگیرید که برای گرفتن هر توپی حرکت و تلاش کنید. سعی کنید از مدافعی که بین شما و سبد است در گرفتن توپ پیشی بگیرید. با یک حرکت سریع و تهاجمی سعی کنید از مدافع بگذرید و برای گرفتن توپ به طرف بالا بپرید. همیشه سعی کنید توپ را با هر دو دست خود بگیرید . اگر نمی توانید توپ را با دو دست بگیرید. از یک دست استفاده کنید و سعی کنید با همان دست توپ را توسط ضربهٔ آهسته به داخل سبد هدایت کنید و یا توپ را در هوا نگه دارید تا خودتان یا هم تیمی تان بتوانند آنرا با دو دست بگیرند. برای جلوگیری از بلاک شدن همیشه در حالت حرکت باشید.

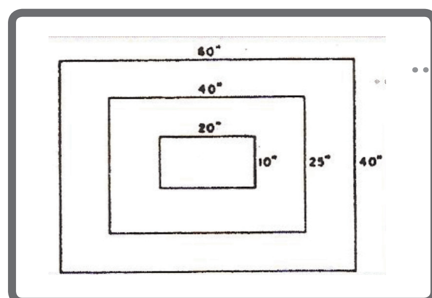
روش‌های سنجش مهارت های ورزشی باسکتبال

یکی از اهداف مهم تربیت بدنی، توسعه مهارت های عصبی و عضلاتی است . یکی از راه های دسترسی به این هدف آن است که معلمان و مربیان از وسایل اندازه‌گیری دقیق و معتبر برای کمک به ارزشیابی در زمینه های موثر استفاده کنند. بخشی از برنامه های تربیت بدنی اختصاصی به یادگیری مهارت های ورزشی دارد. بنابراین کوشش برای ساخت تست های علمی معتبر و عینی در فعالیت های ورزشی مختلف اهمیت بسیار دارد. تست های مهارت های ورزشی هم برای معلم و هم برای شاگردان موارد استفاده های بی شماری دارد. البته لازم به ذکر است که هدف این تست ها نه تنها اندازه گیری

مهارتهای ورزشی است ،بلکه می توان از آنها در امر آموزش نیز استفاده کرد. توجه به این که در تست های ورزشی چه چیزی باید اندازه گیری شود. اهمیت بسیار دارد. هر فعالیت ورزشی از حرکات بسیاری تشکیل شده است، که هر کدام از ارزشی در مرتبۀ خاص قرار دارند. بعضی از این حرکات جزو اصول اولیه یا اساس آن ورزش به حساب می آیند.

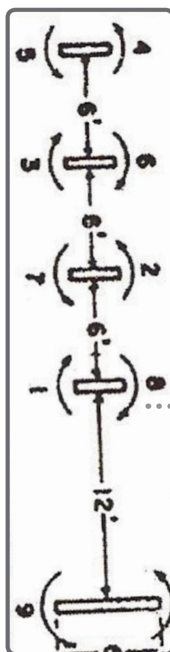
تست دقت در پاس باسکتبال

شرح تست: بر روی دیوار مستطیل های به اندازه ۴۰×۶۰ اینچ ،۲۵×۴۰ اینچ و ۱۰×۲۰ اینچ که بزرگ ترین آنها درحدود ۳۶ اینچ (۲۰ سانتی متر) تا زمین فاصله دارد رسم شود. تست شونده می تواند ده باز از فاصله (۱/۲۰ متری) توپ را به طرف مستطیل ها پرتاب کند. این پاس ها به هر روش که مایل باشد امکان پذیر است و هدف تست ،دقت او است. امتیاز ده پرتاب به این شکل تعیین می شود که برای برخورد هرتوپ به کوچکترین مستطیل سه امتیاز، مستطیل میانی دو امتیاز و مستطیل بزرگتر و یا برخورد روی هر یک از خطوط یک امتیاز منظور می شود .



تست دریبل

شرح تست: چهارچوکی یا مانع بر روی زمین قرار دهید. خط شروع در فاصله (۳/۶۰متر) از اولین مانع قرار دارد و موانع بعدی در یک راستا و هر کدام درفاصله(۱/۸۰ متر) با یک دیگر واقع شده اند. تست شونده از پشت خط شروع که طول آن حدود (۱/۸۰) متر است حرت را با فرمان شروع آغاز می کند. او باید در مدت ۳۰ ثانیه با سرعت هر چه تمامتر درمسیر شماره چوکی ها به صورت زیگزاگ حرکت کند و این عمل را تا پایان زمان تست تکرار کند. امتیاز فرد تعداد چوکی ها یا موانعی است که در این مدت از آن عبور کرده است.



واژه نامه و فهرست‌منابع

واژه نامه

Activity time

دورهٔ فعالیت بدنی، زمان فعالیت، دورهٔ ای از زمان که طی آن اکثر شاگردان فعالانه در فعالیت های بدنی مربوط به اهداف یک برنامهٔ آموزشی شرکت دارند همچنین زمان درگیری حرکتی Motor- engaged time نیز نامیده شده است.

Physical educalion Adapted

تربیت بدنی تطبیقی: آموزش و پرورشی که طی آن، در فعالیت های مرسوم تربیت بدنی تغییری ایجاد می‌شود تا کودکان ناتوان بتوانند در فعالیت های بدنی ایمن و مناسب با توانی‌های کارکردی خود شرکت جوئید.

Aerobic energy

انرژی هوازی. انرژی که از درهم شکستن قندها، چربی ها و پروتئین ها در دورهٔ کربس (نام یک نفر فیزیولوژیست) و دستگاه انتقال الکترون حاصل می‌شود. دراینگونه از تغییر شکل یافتن انرژی حضور آکسیجن لازم است.

Aerobic

هوازی (زنده گی در محیط اکسیجن) در حضور نیازمند یا مصرف کننده آکسیجن .

Aerobic Metabolism

سوخت و ساز هوازی، میتابولزم هوازی تغییرات کیمیاوی در سلول های زنده که در اثر آن انرژی با وجود آکسیجن به شکل Atp (ادی نوزین ترای فاسفت) حاصل میشود به عنوان دستگاه آکسیجن هم مشهور است.

Anaerobic

بی هوازی: بی هوازی – در غیاب بدون نیاز، یا بدون مصرف آکسیجن.

Anaerobic Capacity

ظرفیت بی هوازی: حداکثر انرژی که از طریق گلیکوژن بی هوازی فراهم می‌شود. این ظرفیت با آزمون های بسیار شدید ۲۰ تا ۶۰ ثانیه‌ای سنجیده میشود. در آزمون وینگت (Wingate) میانگین توان ۳۰ ثانیه ای بی هوازی (بدون هوا) نمایش داده می‌شود.

Anaerobic fitnees

آماده‌گی جسمانی بی هوازی – توانایی انجام تمرینات بسیار شدید.

Anaerobic Metabolism

سوخت و ساز بی هوازی، میتابولزم بی هوازی: تغییرات کیمیاوی در حجرات زنده بدون حضور آکسیجن که در اثر آن، به شکل ATP ساخته یا استفاده می‌شود. مسیر اصلی تأمین انرژی در ورزش‌های بسیار شدید کوتاه مدت دو نوع است اول

میسر بی اسیدلاکتیک که ATP-PC ذخیری شده در عضلات سوخت اصلی فعالیت هایی که کمتر از ۳۰ ثانیه طول می‌کشند و دوم مسیر اسیدلاکتیک که در آن اسیدلاکتیک به عنوان محصول جانبی میتابولزم ساخته میشود و دستگاه انرژی مسلط در فعالیت های است که کمتر از ۳ دقیقه طول می‌کشد.

Applicalion

کاربرد نوعی نحوهٔ تدریس را گویند که ذهن شاگردان را از چگونگی انجام یک حرکت به چگونگی استفاده از آن سوق می‌دهد.

Appraisal

۱-ارزیابی، داوری. قضاوت ذهنی دربارهٔ ماهیت و معنای یک موقعیت که به سه دسته تقسیم میشود: نا مربوط، آرام - مثبت و تنش زا.
۲- خود داوری دربارهٔ توانایی در سازگاری موفقیت آمیز با موقعیت. علاوه بر آن فرد آنچه را که احتمال می‌دهد یا می‌تواند در یک موقعیت تنش زا انجام دهد ارزش یابی می‌کند در حالی که راهبردهای موجود سازگاری احتمال موفقیت و توانایی به کارگیری موثر آن ها را در نظر دارد.

Arbiter

داوری. فردی که در رقابت های ورزشی مجری قانون است و مجازات ها را اعمال می‌کند همچنین به نام قاضی (Referee ، Umpire) خوانده میشود.

Athlete ورزشکار، فرد ورزیده در مهارت های ورزشی

۱- کسی که در رشتهٔ ورزشی خاصی به طور سازمان یافته ای به رقابت می‌پردازد.
۲- فرد زورمند پرتوان و قوی پنجه ای که از راه تمرین و ورزش ویژه قدرت و مهارت زیادی به دست آورده است.

Attitude

نگرش، نقطه نظر. ۱- یک حالت ارزیابی درونی که زمینهٔ پاسخ رفتاری مثبت یا منفی به پدیده ها را به وجود می‌آورد، آموخته می‌شود یا از طریق تجربه شکل می‌گیرد.
۲- نظری که با هیجانات همراه و زمینهٔ پاسخ به موقعیت‌های مشخص اجتماعی می‌باشد.
۳- احساسات منفی یا مثبت کلی و مقاوم در مورد برخی افراد، اشیا یا مطالب.

Balance

تعادل. ۱– توانایی حفظ یا مهار وضعیت قائم بدن
۲-توانایی حفظ ثبات یا توازن بدن

Ballistic movment

حرکت پرتابی: حرکت تسریعی که با انقباض قوی ماهیچه ای آغاز می‌شود با شتاب ادامه می‌یابد و با برخورد با شی خارجی؛ رسیدن به آخر محدودهٔ حرکتی؛ و یا انقباض ماهیچه های متضاد پایان می‌یابد.

Ballistic Skills

مهارت های پرتابی: تکلیف های حرکتی که در آن با یا بدون وسیله به یک شی نیرو وارد می‌آید. زیر شاخه ای از مهارت های بنیادی و شامل پرتاب کردن، ضربه زدن و لگد زدن است.

Behavioral objective

هدف رفتاری. شرط یا تعیین برای تسلط بر مهارت مشخص و قابل مشاهده ای که فراگیرنده در حال حاضر فاقد آن است.

Behavior Control

کنترول رفتار. اِعمال قدرت یا نفوذ روی دیگران از طریق تغییر دادن متغییرهای محیطی به منظور رسیدن به یک هدف ویژه که ممکن است مثبت یا بیزار کننده باشد.

Blood doping

دوپنگ خون. خارج کردن خون و داخل کردن مجدد آن چند هفته بعد برای افزایش غلظت هموگلوبین و ظرفیت انتقال اکسیجن در خون، این کار که به منظور افزایش دادن توان انجام کار استقامتی انجام می‌شود برای ورزشکاران یک روش ممنوع به شمار می‌رود.

Body awareneces

آگاهی از بدن. ۱- شناسایی و آگاهی از محل حرکت و رابطهٔ اندام ها و مفاصل. ۲- جهت یابی فضایی مجری حرکت و درک مکان بدن در محیط.

Calorie

کالوری. اندازه ای از انرژی برابر با مقدار انرژی حرارتی که یک گرم آب (خالص) را یک درجه سانتی گرید گرم کند.

Classification assessment:

ارزیابی برای دسته بندی: ارزشیابی به منظور طبقه بندی کودکان براساس توانایی‌های همگن یا سطح مشابه مهارت

Circuit training

تمرینات دایره ای. برنامهٔ این تمرینات دارای تعدادی ایستگاه است در هر ایستگاه تمرین خاصی در زمان معین با تکرار مشخص انجام می‌شود. مواد تمرینی ممکن است شامل تمرینات مقاومتی با استفاده از دستگاه وزنه یا وزنه های آزاد، نرمش‌ها، فعالیت های هوازی نظیر بایسکل سواری و دویدن باشد.

Class movement patterns

الگوهای حرکت صنفی. اجرای وظایف به طور مطمئن و کامل توسط اعضای یک صنف به منظور دستیابی به اهداف خاص.

Class rewards

پاداش‌های کلاسی. پاداش و تقویتی که یک گروه یا صنف به خاطر رفتار مناسب خود دریافت می‌کند این کلمه به عنوان وابستگی های گروهی (Group Contingencies) نیز یاد می‌شود.

Class climate

فضای صنف یا صنف. تعامل های مثبت یا منفی در یک برنامه آموزشی که نشانگر درجهٔ رضایت مندی معلم یا شاگرد است سنجشی از تدریس موثر که از طریق مشاهده مستقیم رفتار شاگرد به دست می‌آید.

Cardiovascular fitness

آماده‌گی قلبی عروقی. سطحی از آمادگی هوازی که با انجام پیوسته تمرین منظم با مدت و شدت کافی حاصل می‌شود به طوری که دستگاه قلبی – عروقی تا حد سازش فیزولوژیکی زیر فشار قرار دهد. توانایی برای رساندن و مصرف اکسیجن در کار و ورزش‌های شدید و طولانی.

Cognition

شناخت. عمل یا فرایند شناختن افکار و احساساتی نظیر توقعات؛ تخیلات، خود گفتاری، و نگرشها.

Competency

صلاحیت. در آموزش و پرورش ؛ به مهارت یا آموزش ویژه مورد نیاز معلمان گفته می‌شود؛ مانند مهارتی که برای برنامه ریزی تربیت بدنی معلولان نیاز است یا مانند هدف یا معیاری که معلم باید به آن دست یابد[تابتواند دراین شغل به کار مشغول شود].

Competition

رقابت. ۱- موقعیت پیشرفت که در آن شرکت کنندگان انتظار دارند از نحوهٔ اجرای مهارت آن ها ارزشیابی به عمل آید. ۲- تعامل اجتماعی که در آن افراد با گروها برای دستیابی به یک هدف کوشش می‌نمایند و تنها یکی از افراد یا گروه‌ها به آن هدف می‌رسد.

Cool-down

آرام شدن، برگشت به آرامش (سرد کردن). ورزش سبکی که در پایان یک نوبت تمرین انجام می‌شود تا برگشت به حالت اولیه، بهتر انجام شود. همچنین برای کاهش احتمال جمع شدن خون سیاهرگی و احساس سرگیجه انجام می‌شود.

Coordination

هم آهنگی. ۱- حرکت هم آهنگ قسمت‌های مجزای بدن. ۲- کنترول حرکتی، رابطه بین متغیرهای حرکتی (متغیرهای بالقوه آزاد) که آنها را به یک رفتار واحد تبدیل می‌نماید.

Dehydration

از دست رفتن آب بدن، بی آب شدن بدن: تهی شدن شدید یا غیر طبیعی آب بدن. اگر این بی آبی بیشتر از ۱٪ وزن بدن باشد ممکن است حجم پلازما، بازده قلبی، ظرفیت کار؛ قدرت ماهیچه‌ای و توان انجام کار ورزشی نیز کاهش یابد. از دست رفتن مایعات بدن به مقداری بیشتر از ۲ تا ۳ لیتر، موجب کم شدن میزان عرق ریزی و از این رو، افزایش حرارت مرکزی بدن و زیاد شدن خطر گرما زدگی میشود. ورزش کردن در محیط گرم اگر همراه با جبران کافی مایع نباشد خطر بی آب شدن بدن را به شدت افزایش می‌دهد.

Criterion

ملاک. در آموزش و پرورش، سنجش (کیفیت یا کمیت ویژه از) عملکرد که به منظور ارزشیابی کارایی برنامه های آموزشی

یا پیشرفت دانش آموز بکار می‌رود.

Endurance

استقامت. توانایی انجام کار بدنی در زمان طولانی را گویند. استقامت قلبی – عروقی تحت تاثیر میزان حداکثر مصرف آکسیجن (mex Vo_2) فرد است [این حداکثر] کمیتی از مصرف آکسیجن است که در آن یک شدت ثابت ورزشی را می‌توان حفظ کرد. استقامت ماهیچه‌ای تحت تاثیر گردش خون و فراهم بودن آکسیجن است.

Endurance fitness

آماده‌گی استقامتی. دانش توانایی لازم برای انجام ورزش هوازی دراز مدت.

Energy balance

توازن انرژی. تعادل میان دریافت انرژی (مصرف غذا) و استفاده از آن (هزینۀ انرژی عمدتاً در میتابولزم پایه و کار انجام شده). دراین حالت وزن بدن یا چربی آن کم یا زیاد نمی‌شود [وقتی این تعادل مثبت باشد در وزن بدن افزوده و وقتی که منفی باشد از آن کاسته میشود (ترجمه)]

Fartlek training

تمرین فارتلک. این واژه ریشۀ سوئیدی دارد و به معنی بازی سرعت است. به عبارت دیگر روشی از تمرینات متناوب بدون استفاده از دورۀ زمانی و فواصل مشخص را گویند. دراین روش برای اعمال فشار تمرین از عوارض طبیعی زمین استفاده می‌شود و می‌تواند هم دستگاه غیر هوازی و هم دستگاه هوازی تولید انرژی را تقویت کند.

Feedback

باز خورد، پسخوراند. ۱- هرگونه اطلاع به دست آمده در نتیجۀ یک عمل یا پاسخ ویژه ۲- اطلاعات نورانی آوران گیرنده های حسی در نتیجۀ حرکت (باز خورد حسی). ۳- واسطۀ ای که با آن، پیام ورودی و خروجی به هم مربوط می‌شوند تا دستگاهی را تنظیم کنند.

Fitness

آمادگی، قابلیت بدنی. ظرفیت فرد برای انجام کار ماهیچه ای (ورزش) با شدت و مدت ویژه که ممکن است هوازی یا بی هوازی باشد.

Formative assessment

ارزیابی تکوینی: ارزشیابی از تخنیکی که یک کودک در رابطه با یک الگوی تعریف شده یا یک اجرای استاندارد شده به کار می‌برد.

Isokinetic

هم جنبش: انقباض ماهیچه ای که با سرعتی ثابت در سراسر یک محدودۀ مشخص حرکتی رخ می‌دهد. نیروی تنشی ایجاد شده و دامنۀ حرکت حداکثر است. ماشین «تمرینات مقاومتی» که تحت این اصل کار می‌کند، «دستگاه سازگار کنندۀ مقاومت» نیز نامیده میشود. ورزش های که طبق این اصل انجام می‌شوند «ورزش های مقاومتی سازگاری» نام دارند.

Isometric

همطول، انقباض ایزومتریک. انقباض ماهیچه ای که نیروی تنشی آن بدون تغیر در طول ماهیچه ایجاد میشود.

Isotonic

همتنش. انقباض ماهیچه ای – درونگرا یا بیرونگرا – که در سراسر یک محدودهٔ حرکتی و علیه مقاومت پایدار صورت می گیرد.

Kinesiology

حرکت شناسی. مطالعهٔ علمیحرکت انسان است.

Locomotor Skills

مهارت های جابه جایی: گروهی از مهارت ها که در آن مجری بدن خویش را از نقطه ای در فضا به نقطه ای دیگر انتقال میدهد.

Match

مقابله، مسابقه، رویارویی ورزشی.

Metabolism

سوخت و ساز، میتابولزم. نوعی تغییرات کیمیاوی است که بر اثر آن انرژی مصرف و منجر به ساخته شدن انساج و ترکیبات یا در هم شکسته شدن مواد و رها شدن انرژی میشود.

Nonlocomotor

غیر جا به جایی. به مهارت های اطلاق میشود که در یک موقعیت ساکن اجرا میشود.

Obesity

چاقی، فربهی. وضعیتی پاتولوژیک که در آن وزن بدن ۲۰ تا ۲۵ فیصد در مردان و ۳۰ تا ۳۵ فیصد در زنان بیشتر از ضرورت‌های اسکلتی و بدنی است.

principle Overload

اصل اضافه بار. دستور العمل تمرینی که در آن، دستگاه‌های ماهیچه ای و قلبی - عروقی به نحو پیشروندی زیر فشار گذاشته میشود تا در قدرت و استقامت افزایش ایجاد شود.

Overweight

اضافه وزن. وزنی که ده فیصد بیشتر از وزن مورد قبول گنجایش ساختاری فرد است.

Pedagogy

آموزش و پرورش، پرورش، مطالعهٔ منظم نحوهٔ آموزش را گویند.

Performance

اجرا، عملکرد. رفتار موقت و قابل مشاهده در حیطهٔ حرکتی را گویند که تحت تاثیر عوامل موقعیتی و شخصی است.

Physical activity

فعالیت بدنی. تحرک انسان که در نتیجهٔ آن هزینهٔ انرژی فراتر از سطح سوخت و ساز در زمان استراحت باشد.

Physical fitness

آمادگی جسمانی. حالت بهینهٔ فیزیولوژیکی که فرد را در مقابل بیماری‌های ناشی از کم حرکتی حمایت می‌کند و زمینه ای برای شرکت در ورزش است به عبارت دیگر توان انجام تکالیف روزانهٔ زنده‌گی.

Play

بازی. ۱- نوعی فعالیت بدنی که آزاد (بدون سازمان) است، داوطلبانه شروع می‌شود، داوطلبانه ادامه و خاتمه می‌یابد. ۲- رفتار ظاهراً بدون نتیجهٔ منطقی که نسبت به خودش درونی است. در نتیجهٔ آن ممکن است چیزی مادی (نظیر یک قصر ماسه ای) یا نمادی (نظیر شعر) ایجاد شود. به هر حال، این گونه تولیدات دلیل اصلی برای انجام آن فعالیت نیست فرد بازی می‌کند تا تغییر حالت و عملی خلاقه را تجربه کند. در ورزش، بازی از جهت نظری عملی است برای کسب لذت از حرکت بدن؛ هر چند که در عمل به منظور برطرف کردن سایر نیازهای اجتماعی روانی و جسمانی انجام می‌شود.

Practice

تمرین. فرصت دادن به شاگردان تا تکلیفی را پس از آموزش جهت پالایش و استحکام اجزای تشکیل دهندهٔ آن تکرار کنند.

Range motion of

دامنه حرکتی. ۱- جابجایی زاویه ای که در آن دو عنصر همجوار حرکت می‌کنند ۲- درجهٔ حرکت یک مفصل، بیش از آنکه بافت‌های دور آن مانع حرکت شوند.

Readiness

آمادگی. از دیدگاه فیزیولوژیکی روانی، حالتی که در آن دستگاه‌های مربوط به هم در یک جاندار برای دیگرگونی تکاملی آماده‌گی پیدا می‌کنند به گونه ای که از این تغییر نتیجه ای مناسب حاصل می‌شود.

Referenced assessment

ارزش یابی ملاکی. ارزشیابی یا مقایسه اجرای فرد که براساس یک پیوستار یا سکندر مراتب از آسان به دشوار انجام می‌شود.

Relaxation

آرمیده‌گی، آرام سازی، آرام تنی، استراحت. روشی که با استفاده از روش‌های روان شناسی یا فیزیولوژیکی، دلواپسی، نگرانی و تنش ماهیچه ای را دور می‌کنند.

Self- assessment

ارزیابی خود. برای یک معلم ایجاد یک سیستم قابل اتکا به منظور حفظ کردن توانایی و عملکرد آموزشی.

Skill

مهارت. ۱- تکالیف حرکتی یاد گرفته شده ۲- شاخص کیفی اجرا که نشانگر انجام متبحرانه است ۳- استفاده از مناسب‌ترین مقادیر در کنترول هماهنگی حرکت، طوری که حرکت متبحرانه و موثر باشد.

Spatialawareness

آگاهی فضایی. ادراک نظم و ترتیب در فضای اشیا، نمادها یا بدن و توانایی قضاوت دربارهٔ موقعیت فضایی آن ها، مانند مقدار فضایی که برای یک شی مورد نظر لازم است.

Sport

ورزش. بازی سازمان یافته ای که با تلاش بدنی همرا است؛ با ساختار رسمی‌هدایت میشود؛ در قالب مراحل و قوانین رسمی‌و متقن رفتار انجام می‌شود؛ و توسط تماشاگر مشاهده می‌شود.

Sport pedagogy

پرورش ورزشی. درک و مطالعهٔ مهارت های ورزشی همراه با آموزش و یادگیری آنها.

Sport psychologlst

روان شناس ورزشی. فرد تربیت شده حرفه ای با مدرک حداقل فوق لیسانس در روان شناسی یا روان شناسی ورزشی را گویند که خدمات بالینی، تربیتی، یا پژوهشی را در تلاشی جهت درک و تبادل عوامل روانشناختی یا فیزیولوژیکی روانی - که بنای عملکرد جسمانی و کارایی مربیگری در ورزش است - ارائه میدهد.

Sportsmanship

اخلاق ورزشی، منش ورزشکاری. تعهد به تقدم قائل شدن برای عدالت و همکاری در محیط ورزش رقابتی.

Sport sociologist

جامعه شناس ورزشی. شخصی که روی شناخت نقش‌ها، شرایط، توسعه و سهم ورزش در جامعه، مطالعه می‌کند.

Sport psychology

روان شناسی ورزشی. مطالعهٔ علمی‌رفتاری که اصول روان شناسی، یادگیری عملکرد و رفتار انسانی را در ورزش و زمینه های مربوط به ورزش به کار می‌برد. شامل مشاهد رویدادها؛ توصیف پدیده ها؛ بیان عواملی که به گونه‌ای منظم در حوادث تاثیر می‌گذارند؛ پیش بینی وقایع و پیامدها بر مبنای توضیحات قابل اعتماد و سیستماتیک و کنترول وقایع روابط و پیوستگی هایی است که به نتایج قابل انتظار منجر می‌شوند.

Strength fintness

قابلیت قدرت، آمادگی قدرتی. ظرفیت تکرار انقباضات حداکثر شدید یک عضله یا یک گروه عضلانی.

Student achievement

پیشرفت شاگرد. یادگیری یا نتایج عملکرد شاگرد در پروسه تعلیم وتربیه.

Targat heartrate

ضربان قلب هدف. ضربان قلبی که در طول تمرین برای رسیدن به تاثیرات مفید قلبی – عروقی باید به آن رسید. برای اهداف عملی عموماً از یک دامنهٔ ضربان استفاده می‌شود راهنمای کالج امریکایی طب ورزشی پیشنهاد می‌کند که این ضربان بین ۶۵ تا ۸۵ درصد حداکثر ضربان قلب است.

Team

تیم، گروه. یک واحد اجتماعی است با تکلیفی که برای انجامش به چندین مجری نیاز دارد. هیچ عضوئی به تنهایی نمی‌تواند بطور موفقیت آمیز تکلیف را انجام دهد.

Training

تمرین، تربیت، پرورش. هر برنامهٔ تمرین را گویند که جهت بهبود مهارت‌ها و افزایش ظرفیت های انرژی فرد برای یک فعالیت ویژه طرح ریزی شده است. سازگاری های که رخ میدهد ویژهٔ دستگاههایی هستند که تحت فشار اضافی تمرین کرده اند.

Sport Sociology

جامعه شناسی ورزشی. مطالعه شرایط، رفتارها، و ساختار دستگاه‌های اجتماعی که به تکامل ساختارهای مشخص و پروسه‌های درون زمینه های مختلف ورزشی منجر می‌شود.

Temporal awareness

آگاهی زمانی. درک ساختار زمانی درونی، که همزمانی حرکات به شیوه آهنگین و توالی مناسب را ممکن می‌کنند.

Twelve- minute run/Walk

آزمون دوازده دقیقه ای دویدن / راه رفتن. نوعی آزمون استقامت است که توسط کوپر ساخته شده و در آن، حداکثر فاصلهٔ طی شده در دوازده دقیقه مشخص می‌شود. هر چه فاصله بیشتر باشد توانایی هوازی فرد بیشتر است.

Warm- up

گرم کردن. فعالیت کم شدت را گویند. عموماً شامل کشش سبک و سایر اعمالی می‌شود که گرمای بدن را افزایش میدهند. با این فعالیت آماده‌گی فیزیولوژیک بدن بالا می‌رود و فرد برای انجام فعالیت شدید مهیا می‌شود. ممکن است بروز آسیب های عضلانی اسکلتی را کاهش دهد.

فهرست منابع و ماخذ

ردیف	نام نویسنده/ (نویسندگان اصلی)	نام مترجم/ مترجمان	عنوان کتاب /مقاله	ناشر / محل چاپ	سال نشر / چاپ	کشور
۱	برایان شارکی	فرهاد رحمانی نیا	فیزیولوژی ورزشی (راهنمایی مربیان)	اداره کل تربیت بدنی وزارت آ. پ	۱۳۷۴	ج. ا . ایران
۲	دبورا آ. وست ،چارلزآ، بوچر	احمد آزاد	مبانی تربیت بدنی و ورزش	کمیته ملی المپیک جمهوری اسلامی‌ایران	۱۳۷۵	ج. ا . ایران
۳		دوکتور سید محمد حسین رضوی	اصول و مبانی تربیت بدنی	موسسه فرهنگی هنری شمال پایدار	۱۳۸۴	ج. ا . ایران
۴	پروفیسور چابارشیتوانفی	مهران شاهین طبع	اصول علمی‌و روش شناسی تمرینات ورزشی	دانشگاه علوم انتظامی‌ناجا	۱۳۸۰	ج. ا . ایران
۵		مرتضی مداحی	آموزش مهارت های بدمینتون جلد اول	فدراسیون بدمینتون جمهوری اسلامی‌ایران	۱۳۸۳	ج. ا . ایران
۶		دوکتور فریده هادوی	اندازه گیری وارزشیابی در تربیت بدنی	انتشارات دانشگاه تربیه معلم	۱۳۸۳	ج. ا . ایران
۷		دوکتور مهرعلی همتی نژاد و دوکتور فرهاد رحمانی نیا	سنجش و اندازه گیری درتربیت بدنی	دانشگاه پیام نور	۱۳۸۵	ج. ا . ایران
۸		دوکتور علی رضا پویان فرد	روش تدریس تربیت در مدارس راهنمایی	اداره کل تربیت بدنی آموزش پرورش	۱۳۷۶	ج. ا . ایران
۹		دوکتور عباس علی گائینی - داکتر حمید رجبی	آمادگی جسمانی		۱۳۸۳	ج. ا . ایران
۱۰		زهرا حسینی - پرویز کماسی	علم تمرین۲	چاپخانه سپهر	۱۳۸۳	ج. ا . ایران
۱۱		زهرا حسینی - پرویز کماسی	علم تمرین	سازمان تربیت بدنی - معاونت فرهنگی	۱۳۷۷	ج. ا . ایران
۱۲		دوکتور سید نصرالله سجادی	جنبش صدساله المپیک	موسسه تحقیقاتی و انتشاراتی نور	۱۳۷۹	ج. ا . ایران
۱۳		دوکتور محمدرضا رمضان پور	تغذیه و ورزش	دانشگاه پیام نور	۱۳۸۴	ج. ا . ایران

۱۴		رضاعلیجانیان	تغذیه و ورزش	دانشگاه اصفهان	۱۳۸۳	ج. ا . ایران
۱۵	یوکن دبلیو، براون	فریدون معینی	فوتبال طب ورزشی و تمرین	نشر سنبله	۱۳۷۹	ج. ا . ایران
۱۶	هورست کسلر	مجید جلالی فراهانی	آموزش هندبال برای دانش آموزان و نوجوانان	ادارهٔ کل تربیت بدنی آ.پ.	۱۳۷۰	ج. ا . ایران
۱۷		دوکتور خسرو ابراهیم	بدن سازی و آمادگی برای والیبال	انتشارات مبتکران	۱۳۸۱	ج. ا . ایران
۱۸		علی رضا پویان فرد- سید هاشم معینی	راهنمای تدریس تربیت بدنی	اداره کل تربیت بدنی آموزش پرورش	۱۳۷۲	ج. ا . ایران
۱۹	دیویدجی. برون- هالی ویلسون کرین	دوکتور شهرام فرج زاد	آسیب های ورزشی (راهنمایی مربیان و ورزشکاران)	علم و حرکت	۱۳۷۵	ج. ا . ایران
۲۰	جی/ بلومفیلد پ. ا. فریلکرک د. خمپیچ	صادق حق نیا و...	طب ورزشی جلد اول	دانشگاه گیلان	۱۳۸۰	ج. ا . ایران
۲۱	جی/ بلومفیلد پ. ا. فریلکرک د. خمپیچ	صادق حق نیا و...	طب ورزشی جلد دوم	دانشگاه گیلان	۱۳۸۰	ج. ا . ایران
۲۲		دوکتور اباذر حبیبی نیا	مکمل های غذایی و اصول تغذیه ورزشی	علم و ورزش	۱۳۷۹	ج. ا . ایران
۲۳	فاکس و ماتیوس	دوکتور اصغر خالدان	فیزیولوژی ورزش جلد اول	انتشارت و چاپ دانشگاه تهران	۱۳۷۵	ج. ا . ایران
۲۴	فاکس و ماتیوس	دوکتور اصغر خالدان	فیزیولوژی ورزش جلد دوم	انتشارت و چاپ دانشگاه تهران	۱۳۷۵	ج. ا . ایران
۲۵		علی رضا سلیمانی- سید حسن حسینی	قوانین و مقررات بین المللی هندبال	فدراسیون هندبال	۱۳۸۶	ج. ا . ایران
۲۶	ورنر برگمن	مجید جلالی فراهانی	آموزش باسکتبال برای دانش آموزان و نوجوانان	اداره کل تربیت بدنی آ.پ	۱۳۷۱	ج. ا . ایران
۲۷	کارل مارتینی	واحد پژوهش و تحقیق	آموزش تخینک ها و تاکتیک های هندبال	اداره کل تربیت بدنی آ.پ	۱۳۶۷	ج. ا . ایران
۲۸		دوکتور محمدرضا بیات و دیگران	دو و میدانی - دوها	مهر قلم	۱۳۸۵	ج. ا . ایران
۲۹		دوکتور بتول مشرف جوادی	تربیت بدنی در مدارس	مرکز نشر دانشگاهی	۱۳۷۸	ج. ا . ایران

۳۰		غلام رضا سراج زاده و دیگران	تربیت بدنی دوره اول دبستان	اداره کل چاپ و توزیع کتاب های درسی	۱۳۸۴	ج. ا . ایران
۳۱		جواد کریمی	تاریخ تربیت بدنی	مرکز نشر دانشگاهی		ج. ا . ایران
۳۲		سید حسن رضوی زاده/ مهتاب علیزاده	بهداشت نوجوانان (راهنمای دختران)	وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی	۱۳۷۶	ج. ا . ایران
۳۳		مهندس عباس خالصی	بهداشت محیط زیست	انتشارات بعثت	۱۳۷۶	ج. ا . ایران
۳۴		گیتی خوشه مهر- مجید رضایی- رویا صادقی	بهداشت فردی	چاپ خانه مدرسه	۱۳۷۳	ج. ا . ایران
۳۵		دوکتور سید محسن رضوی زاده / مهتاب علیزاده	بهداشت نوجوانان (راهنمای والدین و مربیان)	الغدیر - وزارت بهداشت	۱۳۷۶	ج. ا . ایران
۳۶		محمد حسین اقبالی	بهداشت و ورزش	بامداد کتاب	۱۳۸۴	ج. ا . ایران
۳۷		آرام تیزگر- علی رضا کوهپایی و دیگران	بهداشت حرفۀ	موسسه انتشاراتی اندیشه رفیع	۱۳۸۴	ج. ا . ایران
۳۸	ریز مارتینز و دیگران	عباس علی گایینی- دوکتور قوام الدین جلیلی	مربیگری ورزشکاران جوان	علامه طباطبایی	۱۳۷۲	ج. ا . ایران
۳۹	مارک/ اج/ انشل و دیگران	دوکتور شکوه نوابی نژاد و دیگران	واژه نامه علوم ورزشی	کمیته ملی المپیک ج. ا. ایران	۱۳۷۶	ج. ا . ایران
۴۰	تئوکلاینمن / دیتر کروبر	ساسان موسوی/ فرهاد نصیری	مدرسه والیبال	مؤسسه نشر علم و حرکت		ج. ا . ایران
۴۱		دوکتور جواد آزمون	سنجش و اندازه گیری در تربیت بدنی (مقاله)	مجله رشد آموزش تربیت بدنی	شماره ۲۷، ۱۳۸۷	ج. ا . ایران
۴۲		دوکتور جواد آزمون	رویکرد تعلیم و تربیت ورزشی (مقاله)	مجله رشد آموزش تربیت بدنی	شماره ۲۵، ۱۳۸۶	ج. ا . ایران